JOE VITALE

Çeviren: Yağmur Atalık

Hayatın *Kayıp* Kullanım Kılavuzu

Doğduğunuz Zaman Elinize Tutuşturulması Gereken Rehber Kitap

Sola Unitas

Bestseller yazarı Joe Vitale, bu kitabıyla, başarıya ulaşmak için bakış açıları ve yaşam dersleri sunuyor.

Hayatın Kayıp Kullanım Kılavuzu, öğrenmediğimiz için hayıflanacağımız yaşam dersleriyle dolu. Kısa hikâyeleri mizahla harmanlayarak, okurlarına hayatlarını kontrol etmek, engelleri aşmak ve tatmin duygusunu yakalamak için izleyebilecekleri, gerçekçi ve uygulanabilir adımları anlatıyor.

"Yaşadığımız karmaşa ve stres dünyasında, bu kitabı okumuş olmak, ailemle ve dostlarımla paylaşmak, bana teselli ve keyif verdi."

-Jack Canfield, New York Times Bestseller *"Tavuk Suyuna Çorba"* kitaplarının yaratıcılarından ve *"The Success Principles"* kitabının yazarı

"Bravo! Bir sayfa okuyun, bir ders alın ve yeniden doğun."

-Mark Dooley, *"Notes from the Universe"* kitabının yazarı

"Her erkek, kadın ve çocuk, bu kitabı bir bilim insanı gibi çalışmalı. Kitap lise, üniversite ve yüksek okullarda müfredat programına dâhil olmalı."

-Steve Siebold "177 Mental Thougness Secrets of the World Class" kitabının yazarı

"Dahice, yalın ve derin. *"Hayatın Kayıp Kullanım Kılavuzu"* sizin ve sevdiklerinizin yaşamı için neler yaratabileceğiniz konusunda, her zamankinden daha çok düşünmenizi, hissetmenizi ve meraklı olmanızı sağlayacak."

-Wendi Friesen, www.Wendi.com'un CEO'su ve kurucusu

JOE VİTALE, "*Hypnotic Marketing İne."* in başkanı, *"The Attractor Factor"* ve *"The E-Code"* kitaplarının yazarıdır. Ruhsallık ve pazarlama bilgisini bir araya getirme becerisinden ötürü, ona "*İnternetin Budha'sı"* deniliyor. Makaleleri geniş bir okur kitlesi tarafından takip edilmektedir. Büyüklü küçüklü pek çok uluslararası şirket ve *Kızıl Haç, PBS, Hermann Children's Hospital* da müşterileri arasında yer almaktadır.

^ŞkSola Unitas
%\ happiness.learning.performanco

25 t
9 786059 692441

Ali rights reserved. Authorized translation from thc English langıiage edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests vvith Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş. and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of th ıs book may be reproduced in any form vvithout the vvritten permisson of the original Copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

Tüm haklan saklıdır. İngilizce orijinali John Wiley & Sons tarafından yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü John Wiley & Sons Limited'in izni olmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA YAYINLARI
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.solayayinlari.com

ISBN: 978-605-9692-44-1
Yayıncı Sertifika No: 32858
3. Baskı: İstanbul 2018
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Tansel Mumcu
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Şirin Aydıner
Çeviren: Yağmur Atalık
Mizanpaj: Sibel Deniz
Kapak Tasarım: Wiley
Orijinal Adı: Life's Missing Instruction Manual

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 34011

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

HAYATIN

Kayıp

KULLANIM KILAVUZU

.....-•

Doğduğunuz Zaman
Elinize Tutuşturulması Gereken
Rehber Kitap

JOE VITALE

f^ SoIa Unitas

Hayatın Kayıp Kullanma Kılavuzu'na
Övgü

"Yaşadığımız karmaşa ve stres dünyasında, bu kitabı okumuş olmak, ailemle ve dostlarımla paylaşmak, bana teselli ve keyif verdi."

—Jack Canfield, New York Times best seller "Tavuk Suyuna Çorba" kitaplarının yaratıcılarından ve "The Success Principles" kitabının yazarı

"Her erkek, kadın ve çocuk, bu kitabı bir bilim insanı gibi çalışmalı. Kitap lise, üniversite ve yüksek okullarda müfredat programına dâhil olmalı. Joe Vitale mutluluk, refah ve sağlığımıza kavuşmak için gereken bilgeliği gösterip hatırlatıyor. Bu kitabı elimden bırakamadım."

—Steve Siebold, "177 Mental Thougness Secrets of the World Class" kitabının yazarı

"Dâhice, yalın ve derin. Bu kitabı iyice sindirip her gün içindeki derslerden biriyle yaşayabilseydik, gerçekten çok verimli hayatlarımız olurdu. Okudukça, değer verdiklerime ve sevdiklerime dağıtabilmek için 50 kitap daha almam gerektiğini fark ettim. Bu kitap güzel bir insanın ruhundan gelen benzersiz bir sanat eseri. *Hayatın Kayıp Kullanma Kılavuzu* sizin ve sevdiklerinizin yaşamı için neler yaratabileceğiniz konusunda, her zamankinden daha çok düşünmenizi, hissetmenizi ve meraklı olmanızı sağlayacak "

—Wendi Friesen, www.Wendi.com'un CEO'su ve kurucusu

"Joe Vitale, bu değerli ve çekici kitabı okuyan herkese asırların bilgeliğini sunuyor. Kayıp kılavuz, önemi göz ardı edilmezse, hepimizin ihtiyaç duyduğu tek kişisel yardım kitabı olabilir. Dünya için ne değerli bir armağan!"

—Marcus L. Gitterle, tıp doktoru, sağlık danışmanı, nutrasötik uzmanı

"Efsanevi bir kitap! Arkadaşlarınıza verebilmek için fazladan satın alın. Hoşlarına gidecektir."

—Cindy Cashman, kitapları milyonlarca satan yazar

"Vay canına! Bugüne kadar okuduklarım arasında hayatın tam kapasiteyle nasıl yaşanabileceğini en sade ve açık biçimde anlatan kitap bu. Ayrıca *HealthyWealthyWise.com* 'un eş kurucusu olarak, benzer kitaplardan yüzlercesini okuduğumdan da kuşkunuz olmasın! Joe haklı. Doğduktan hemen sonra, bu kitap herkese dağıtılmalı. Çıt! Göbek kordonu kesilir ve kitap elinize verilir!"

—Ric Thompson, HealthyWealthyWise.com

"Dr. Joe Vitale'in yeni kitabı, bu satırlardan faydalanmayı seçen okurun aklını ve ruhunu besleyip zenginleştirecek bilgelikle dolup taşıyor. Herkes için yaşam boyu rehberlik edecek; olmazsa olmaz bir kitap."

—Dr.Rick Barrett, yazar, Dare to Break through the Pain, www.healedbymorning.com

"Beşiğinizdeki yastığın altına bırakılmış olması gereken kitap bu hayatla ve evet, iş hayatıyla da ilgili bilge sözlere sahip. Joe Vitale, bir kez daha, başarıyı ruhsallık kanalıyla arayanlarımıza doğrudan hitap ediyor."

—Jillian Coleman Wheeler, www.GrantMeRich.com

"Bu kitap o kadar iyi ki oğullarıma okudum, onlar da bayıldılar. Kısa ve sindirilmesi kolay yaşam dersleriyle anlatılmış yaşam boyu bilgelik; gerçekten de herkese doğumunda verilmeli."

—Craig Perrine, www.MaverickMaketer.com

"Joe yine yapmış yapacağını! Okunması kolay ibretlik öyküler ve bilge sözler kullanarak daha sağlıklı ve mutlu bir yaşamın sırlarını veriyor. Bu kitap, daha güzel bir yaşam arzulayan herkes için, kendiniz için mükemmel bir armağan."

—Nerissa Öden, www.TheVideoQueen.com

İÇİNDEKİLER

Önsöz 15
Teşekkür 17

Giriş: Bu Kılavuzu Nasıl Kullanacaksınız?

Giriş 21

Siz: Hayatınız İçin Tebrikler

Gücünüzün Çıkış Noktası "Şimdi" 25
"Keşke öğrenmiş olsaydım..."Jim Edvvards 27
Şu Anda Mutlu Olabilirsiniz 28
Hayat Güç Olmak Zorunda Değil 29
Gözlerinizin Ardındasınız 29
Duygularınız Gizli Düşüncelerdir 30
Her Şey Düşüncelerinizin Yönlendirdiği Enerjidir 31
Düşüncelerinizi Durduramazsınız ama Onları Dinlemek Zorunda da Değilsiniz 32
Her Şey İçinizden Gelen bir Yansımadır 32
Gerçek Karakterinizi Şu Anki Davranışınız Gösterir 33
Ne İstediğinizi Nasıl Anlarsınız? 34
Neye Odaklanırsanız Daha Fazlasını Alırsınız 35
"Ben"in Ardından Her Ne Söylüyorsanız Ona Dönüşürsünüz 35
Sevdiğiniz ya da Nefret Ettiğiniz Şeyleri Kendinize Çekersiniz 36

Bedeninizin Montaja İhtiyacı Yok 36
Saçınız Muhteşem Görünüyorsa Gününüz de Muhteşem Geçer 37
Hafızanız Her Zaman Yanılır 37
Aşk 38
Cinsellik 38
Yemek 39
Egzersiz 39
Keşke Önceden Bilseydim Dediğim Üç Hayat Dersi - Dr. Paul Hartunian 40

İçsel Yetenekler: Yaşam Potansiyelinizi Anlamak

Her Şey Mümkündür 45
Geleceğiniz Kaleminizin Ucunda 45
Hedeflerinize Ulaşmak Kolaydır 46
Zihniniz Kendi Algısıyla Sınırlı Olarak Çalışır 46
Bir Dakika İçinde Kendinizi Daha İyi Hissetmek 47
Evren Gülümsediğinizin Farkındadır 48
Egzersiz: Ağzından Burnundan Süt Fışkıran Bir Çocuk Gibi Kahkaha Atmak 48
Kullandığınız Dil Çekim Alanları Yaratabilir 49
Her Davranışın Arkasında Bir İnanç Saklı 49
Özsaygınızı Geri Kazanın: Kendinize Söylediklerinizi Olumsuzdan Olumluya Çevirin - Dr. Joe Rubino 50
Zamanınızı Yönetmenin Üç Sırrı 57
Kestirmek Faydalıdır 58
Korkularınızı Bırakmak - Cindy Cashman 58
Sizi Asıl İsteğinizden Alıkoyan Gizli Engel Nasıl Aşılır? - Craig Perrin 63
Kimi Görüyorsanız Ona Dönüşeceksiniz - Kevin Hogan 67
Her Şeye, Dön! Dön! Dön! - Alan R.Bechtold 70
Bunu Keşke daha Genç Yaşta Öğrenmiş Olsaydım - Bob Scheinfeld 74
Büyük Düşünürler Size Sadece Görüşlerini Sunuyorlardı 76

Dış Bağlantılar: Hayatınızdaki Diğer İnsanlarla İlgilenmek

Alabileceğiniz En Değerli Hayat Dersi - Chip Tarver 79
İlişkileriniz Sizi Büyütür 80
Ebeveynleriniz Ellerinden Geleni Yaptılar 81
Çocuklarınız Olmaları Gereken Kişi Olacaklar 81
Destekle Her Şeyi Elde Edebilirsiniz 82
Dinlemek - John Milton Fogg 83
Davranışlarınız Herkesi Etkiler 85
Herkes İyi İnsanlardan Hoşlanır 85
Herkes Sevilmek İster 86
Bir Rol Modele Sahip Olmak İçinizdeki En İyiyi Ortaya Çıkarabilir 86
Bir Tartışma Nasıl Sonlandırılır 87
Bir Düşmanla Nasıl Baş Edilir 87
Beni Dövmeyi Teklif Eden Adam 87
Herkesin Bir Derdi Var 89
Boşa Geçen Hayat - Bili Harris 90

Sorun Giderme : Kendinize İyi Bakmak

Evren Her Zaman "Evet!" Diyor 95
Dersi Alabilirseniz Deneyime Gerek Kalmaz 95
Ne Almak İstiyorsanız Onu Verin 96
Almanız Gereken Sonuçları Alırsınız 96
Bu da Geçer 97
Sakın Korkmayın 97
Aradığınız Şey Korkunuzda Saklı Olabilir 98
Şaşırtıcı Sonuçlar için Zevki Almayı Sonraya Bırakın 99
Hayat Yolunuzdaki Kasislerin Çoğunu Ortadan Kaldıran Ders - Ann Taylor 99
Mucizeler Hep Var İstisnasız Her Zaman 105
Kafa Karışıklığı Aydınlanma Öncesi Müthiş Durumdur 105
Etrafınız Ne Kadar Dağınıksa İçiniz de O kadar Dağınıktır 105
Gecenin Penceresini Sipariş Vermek için Fırsat Olarak Kullanın 106

Hoş Geldiniz Hayaletler 106
Kusursuzluğun Peşinden Koşmayın 109
Olduğu Haliyle Kusursuz - John Burton 110
Ne Hissettiğiniz Gerçekten Önemlidir - Mandy Evans 112
Bağışlamak - Jeremy Likness 115
Mantık Diye Bir Şey Yoktur 117
Nasıl Karar Verilir? 119
Hep Haklı Olmak İsteyecek ama Nadiren Haklı Çıkacaksınız 119
Duyduğunuz Her Şey Doğru Değildir 120
Yargı Kötü Bir Şey Değildir - Bruce M. Burns 120
Kelimeler Can Yakar 121
Dünyanın Sonu Hakkında Tahmin Yürütmek Sizi Kötü Gösterir 121
Zamanın Tümü Şimdiki Anın İçinde Yaşanıyor 121

Optimum Performans: Hayatınızdan Mümkün Olanın En İyisini Almak

Kızılderili Bilgeliği: İki Kurt 125
Yardım İstemekten Korkmayın 125
Değişmek İçin Köprülerinizi Yakın 126
Korkunca Ne Yapmalı? - Dr. Larina Kase 126
Maddi Çöküşle İlgili Kalıtsal Korkum - Dr. Robert Anthony 128
Kurban Rolü mü Oynuyorsunuz? - Nerissa Öden 133
Nasıl İş Bulunur? 135
Bir Evcil Hayvan Edinin 135
Hastalıklar Bedeninizin Çağrısıdır 136
Vergilerinizi Ödeyin 136
Zihninizin En Sevdiği Soru Sizi Çıldırtabilir 137

Özellikler: Diğerleri Hakkında Bilmeniz Gerekenler

İnsanlar Geçmişi Gözlerinde Büyütür, Şu Andan Şikâyet Eder ve Gelecekten Korkar 141
İnsanlar Kendi İnançlarını Asla Sorgulamaz. Bu Yüzden, Onları Değiştirmeye Çalışmayın 141

Onları "Evet" ile Başlattığınızda, İnsanlar "Evet" Demeye Eğilim Gösterir 142
İnsanlar Her Şeyi, Sadece Kendilerini iyi Hissettirdiği için Yapar 142
İnsanlar Ruhsal Durumlarını Değiştirebilmek Her Ücreti Ödemeye Razıdır 143
İnsanlar Mutlu Olmak İster 143
İnsanlar İltifata Karşı Kayıtsız Kalamaz 144
Onları Haksız Çıkarmadığınız Sürece, İnsanlar Sizinle Tartışmaz 144
Davranışları Olumsuz da Olsa, İnsanlar Hep İyi Niyetle Hareket Eder 145
Kendinizinkini Bırakıp Onların Egosuna Hitap Ederseniz, İnsanları Etkilersiniz 145
İnsanlar Takdir Edilmek İster 146
İnsanlar Evrensel Olarak Yoksunluk Hisseder 146
İnsanlar İnkâr Etseler de Bir Şeyler Biriktirirler; Kitaplar, Dikiş Yüksükleri ya daYemek Tarifleri 147
İnsanlar, Canları Yanana Dek Kötü Alışkanlıklardan Vazgeçemez 147
Kafalarına Yattığı Sürece İnsanlar Her İstediğinizi Yapar ve İtirazlarla Başedebilirseniz İtaat Eder 148
İnsanlar Kontrolün Başkasında Olduğunu Hisseder ve Gücü Tekrar Ele Almanın Bir Yolunu Bulmaya Çalışır 148
İnsanlar Kendilerini Üstün Hissettiren Emirlere İtaat Eder 149
Başkalarının Ne Düşündüğü İnsanları Derinden Etkiler 149
Onlar Ne Derlerse Desinler ve Siz Ne Düşünürseniz Düşünün, İnsanları Yalnızca Kendilerine Hizmet Eden Nedenler Harekete Geçirir 150
İnsanlar Sizin Bilinçsiz Niyetlerinize Bilinçsizce Karşılık Verir 150
Kimse İnsani Duygularını ve Temel Arzularını Değiştirmez; Yalnızca Kıyafetlerini ve Araçlarını Değiştirir 151

Düzgün Kullanım: Hayat Amacınızı Tanımlamak

İstemeyi Bıraktığınız Sürece İstediğiniz Her Şeyi Elde Ederseniz 155
Paçavradan Öfkeye - Mark Joyner 155
Çılgın Bilgelik - Blair Warren 157
Büyümek Bir Seçim Olabilir 158
Para Enerjidir 159
Pazarlama Yapmak Kötü Bir Şey Değildir 159
Hata Dünyanın Sonu Değildir 163
Ölümle Başa Çıkmak 163
Güvenebileceğiniz Tek Şey 164
Şifacının Sırrı, Bu Sır İlişkilerinizi Nasıl Dönüştürebilir? - VVilliam VVittmann, M.Ed.,LMP 168
Üç Sır - Marc Gitterle, M.D. 172

Montaj Gerekli: Geleceğinizi Yaratmak

İlk Adımları Atmak Nerdeyse Her Zaman Zordur 179
Sırtınızı Yaslamayın - Bili Hibbler 179
Hedeflerinize Kolayca Ulaşmanın Yeni Bir Yolu 182
Rulet Tekerleğini Kişisel Tatmin için Döndürmek - Dr. Rick Barrett 186
Paraya İlişkin En Yaygın 10 Yıkıcı İnanç (ve Bunların Üstesinden Gelmek) - Dan Klatt 191
Zihniniz Zenginlik ya da Yoksulluk için Kullanılabilecek bir Araçtır - Randy Gage 194
İyi İnsanların Başına Kötü Şeyler Geldiğinde 195
Yaptığınız Her Şey bir Başarıdır 196
Hayat Kısadır - Jilian Coleman 197
"Keşke Doğduğumda Verilmiş Olsa!" Dediğim, Sahibinin Kullanım Kılavuzu - Pat O'Bryan 199
Aude aliquid dignum 203
Yazar Hakkında 205

"Tüm yaşamı onurlandırın."

BENU

ÖNSÖZ

Şu hayatta, her kelimesi gerçek ve her düşüncesi sağlam bir kitaba sıklıkla rastlamıyor insan! İşte Joe Vitale'in son kitabı "Hayatın Kayıp Kullanım Kılavuzu"nda keşfetme ayrıcalığına sahip olduğum şey, tam olarak buydu. Sanıyorum sîzler de bu kitabın sunduğu uygulanabilir bilgi hâzinesini dikkate alırsanız, Joe'ya katkılarından dolayı derin bir minnettarlık hissedeceksiniz. Her bir sayfa, değerli bir şey öğretiyor.

Kitaplarımı ilk yazmaya başladığım zaman, kendime ve evrene verdiğim sözlerden biri, kendi hayatımda kullanımını bizzat yararlı ve pratik bulmadığım hiçbir prensip ya da uygulama hakkında yazmamaktı. *Hayatın Kayıp Kullanım Kılavuzu*'nu okuduktan sonra açıkça görülüyor ki Joe Vitale de benzer bir söz vermiş kendine. Gerçeklik adına bilgi kirliliğinin kol gezdiği günümüzün medyadan hallice dünyasında, bu kararın özellikle önem taşıdığına inanıyorum. Bundan otuz küsur sene önce, Stanford'da Danışmanlık Psikolojisi dalında doktoramı yaparken, savunucusu olduğu süreçler hakkında en ufak kişisel deneyimi olmayan uzmanlarla ardı ardına karşılaşmak inancımı yitirmeme neden olmuştu. Bahane olarak genellikle, "klinik tarafsızlığı sağlamanın önemi" gösteriliyordu ve verilen mesaj şuydu: "Dediğimi yap, yaptığımı yapma!" Joe'nun bu kitapta sunduğu bilgelik tam aksi taraftan geliyor. Şükürler olsun ki kitapta klinik tarafsızlık yok; gerçek insanların gerçek sorunlarına destek veren, ön saflarda yaşanmış bir hayattan damıtılmış uygulanabilir bilgelik var.

Kılavuzdaki bilgelik kırıntılarını okuduğum zaman, kendimi defalarca şöyle düşünürken buldum:

"Ben de terapilerde danışanlarıma tam olarak aynı şeyleri söylemiştim!" Geçen 25 yıl içinde 20 binden fazla birey ve 4 binden fazla çiftle yaptığım çalışmalarda, eşim ve ben, Joe'nun ortaya döktüğü altın değerinde bilgeliğin faydalı gerçeklerini öğrendik. Bazı zamanlar, başlangıçta tam aksi şekilde davrandığımız için öğrenmek zor oldu. Bu kitapla ilgili en büyük umudum, okurlarını, bu derslerden bazılarını acı dolu deneyimler yaşayarak öğrenmekten kurtaracak olmasıdır.

Gençlik yıllarımın kahramanlarından biri olan Buckminster Fuller, hata yapmaya çok değer veriyordu. Uzun yaşamı boyunca yaratıcılığının daha da artarak devam etmesini, tanıdığı herkesten çok daha fazla hata yapmış olmasına bağlıyordu. Bucky'nin hatalarla ilgili anlayışına kulak verirseniz, aslında 'hata' diye bir şey olduğuna inanmadığını da anlarsınız. Onun hata diye nitelendirdikleri, kendisine bir şeyler öğreten yaşam dersleriydi. Bizi, bu yaşam derslerini tekrar tekrar yaşamaktan alıkoyan, öğrenmeye açık olmamızdır. "Öğrenmeye mümkün olduğunca açık olun!" derdi Bucky, "Böylece, her seferinde daha kaliteli hatalar yapmayı sürdürürsünüz."

Bu kılavuzu okuduktan sonra, Joe Vitale'in hayattan çok şey öğrendiğini açıkça görebiliyorsunuz. Öğrendiklerini dahice bir sadelikle, her bir okurunun bu bilgeliği hemen hayata geçirebileceği şekilde ifade ediyor. Ayrıca çok da keyifli bir kitap bu. Kendisine okuyup onay vermesi için yılda (yüzde doksan dokuzunu kabul edemediğim) yüzlerce kitap gönderilen biri olarak, Joe'nun bu kitabının bilgelik satırlarına dokumuş olduğu keyif unsurunu da takdir ediyorum. Sonuç olarak, *Hayatın Kayıp Kullanım Kılavuzu,* çok daha derin ve zengin bir yaşam deneyimi arayan okurlara, coşkuyla tavsiye edeceğim, akılcı, faydalı ve eğlenceli bir kitap.

— Dr. Gay Hendricks
Conscious Living, The Corporate Mystic ve *Conscious Loving* kitaplarının yazarı, *The Spiritual Cinema Circle* ve *The Transformational Book Circle'n*in Eş kurucusu

TEŞEKKÜR

Bu kitabın yazılma fikrini, editörüm ve şu anda John Wiley & Sons Inc/de dostum olan Sevgili Matt Holt vermişti. Bana bu fikirle gelmiş olmasından onur duyuyorum. Asistanım Suzanne Burns, yazılanları toparlamaya ve yazım aşamasında göreceli olarak aklı başında kalmama yardım etti. Mark VVeisser, editoryal desteği ile kitaba katkıda bulundu. Master Mind grubumda yazdığım süre boyunca ismini saydıklarım desteklerini asla esirgemediler: Craig Perrine, Cindy Cashman, Pat O'Bryan, Bili Hibbler, Nerissa Öden ve JillianColeman-VVheeler. Aşkım, Nerissa, yazmaya odaklanabilmem için kedileri ve \A/olfie'yi besledi. Ayrıca pek çok kişi, makale ve fikirleriyle kitaba katkıda bulundu ve başından beri hepsine minnettarım. Shannon Vargo, Kate Lindsay ve Kevin Holm da dâhil olmak üzere John VViley & Sons, İne. çalışanlarına, bu kitabı bir sanat eserine dönüştürdükleri için teşekkür ederim. Gösterdikleri çaba için minnettarım ve ortaya çıkan sonucu çok etkileyici buldum. Herkese teşekkür ederim.

GİRİŞ

Bu Kılavuzu Nasıl Kullanacaksınız ?

GİRİŞ

Şu anda yaptığınız şey, geleceğinizi yaratır.

—DR. JOE VITALE

Bundan uzun yıllar önce, belki 20 yıl önce, İtalya'nın Floransa şehrinde elle dikilmiş sıra dışı bir defter bulmuştum. Gerçek deriden ciltli, ten rengi, boş, el yapımı kâğıtlardan oluşan bir defterdi bu. Leonardo da Vinci'nin ya da mesela Mikelanj'ın, eskizlerini çizerken kullandığını hayal edebileceğiniz türden, nadir bir antika parçaydı. Ya da belki, yaşlı ve bilge bir büyücü, evrenin işleyişine dair varsayımlarını karalamıştı bu deftere.

Bu küçük, büyülü deftere notlar alarak yıllarımı geçirdim. Yazdıklarım, günlük yazılarından çok, hayatla ilgili keşiflerim oldu. Bu, benim için hayatı keşfe daldıkça öğrendiklerimin kaydını tutma yoluydu. Fikirlerimden ve keşiflerimden bazılarını, daha önceki kitaplarımdan birinde, *The Attractor Factor* [Çekim Yasası] kitabımda anlattım.

Ancak önceki kitabımda sırların tümünü vermedim. Çünkü kimi sırların, pek çok açıdan ortalama birinin bırakın kullanmayı, anlayamayacağı kadar yoğun olduğunu düşünüyordum. İleri dü-

zeydeki kavramları da hakkıyla açıklayabildiğimden emin değildim doğrusu. Bu nedenle, notlarımın çoğunu kendime sakladım.

Aslında bu materyali yayınlamak gibi bir niyetim yoktu. Zaten olsaydı, düşüncelerimi el yazımla kâğıda geçirmez, bilgisayarla yazardım ve kesinlikle daha okunaklı yazardım. Ama elinizde işte. Hayatın verdiği derslerden biri de köşeyi döndüğünüzde neyle karşılaşacağınızı asla bilememek. Bugün yaptığınız ve başkası için değil, yalnız kendiniz için yaptığınızı düşündüğünüz şey; insanların alıp okuduğu, yaşamlarını değiştirmek için kullandıkları bir şeye dönüşebilir.

Hazır sırası gelmişken, işte orta yaşlarını süren bir adamın -orta yaşlı olduğumu umarak- düşünceleri: Daha öğrenecek çok şeyim var. (Yani bu kitabın ikinci cildi de yolda olabilir.) Ama belki de elinizde tuttuğunuz bu kitap, *size* yolunuzda zaman kazandırıp bazı sorunları yaşamaktan kurtarabilir.

Ayrıca her şeyi bilmediğim için (Evet, ben de şaşırıyorum buna!) başkalarından da bu kılavuza kendi yaşam dersleriyle katkıda bulunmalarını rica ettim. Onların derslerini de kitabın içinde bulacaksınız.

Keyfini çıkarın.

— Dr. Joe Vitale

siz

Hayatınız için

Tebrikler

(&)

Gücünüzün Çıkış Noktası 'Şimdi'

Savaş.

Ekonomik kaygılar.

Yolunda gitmeyen işler.

İşsizlik.

Berbat görünüyor, öyle değil mi?

Yine de bundan çok daha kötü zamanlarda yaşadığımızı, hayatta kaldığımızı ve büyüdüğümüzü hatırlatmak isterim size. Örneğin;

1780 yılında George Washington, "Hiç paramız yok ve çok uzun zamandır da bu haldeyiz..." demişti.

Ancak öldüğünde, arkasında bıraktığı varlıkların değeri üç çeyrek milyon dolardı.

1840'da bir gezgin şöyle yazmıştı, "Öyle büyük bir panik, öylesine korkunç bir felaket yaşanıyor ki ürün almaya hazırlanan pek çok çiftlikte, bazıları ekili olan tarlalar bomboş; insanlar buraları tamamen terk etmişler."

Ama bu sorunu da aştık.

1857 yılına geldiğimizde, bir makalede durum şöyle anlatılıyordu, "Tarihin çok karanlık bir döneminden geçiyoruz. Uzun yıllardır -bu gazeteyi okuyanların çoğu ömürlerinde böylesini görmediler- hiç olmadığı kadar ciddi ve derin bir endişe yaşanıyor."

Bu da geçti.

1873 yılında, bütün ülkeyi sarsan bir kriz yaşandı. Bir gazete, haberini şöyle verdi:

"Bütün ülkede, üreticiler kepenk kapatıp işçilerini çıkartıyor lar çünkü artık ne mallarını satabiliyorlar ne de yeniden talep gelene dek idare edecek krediyi bulabiliyorlar."

İşte bu panik dalgasında da hayatta kaldık.

1893'de, bir adam, yazısında zorlu zamanları şöyle değerlendiriyordu: "Son otuz senenin bütün krizlerini gördüm ama felaketin bu denli geniş çaplısına hiç şahit olmadım. 1893 krizi, daha öncekilerden etkilenmemiş insanlara bile ulaştı."

Ve bu krizin de üstesinden geldik.

Ayrıca 1929'daki Büyük Buhran'ı, iki Dünya Savaşı'nı, Y2K krizini ve 9-11'i de atlattık.

Vahim durumlar olarak gösterilen olaylar, genellikle medya tarafından pompalanır. Gandhi'nin bir zamanlar ifade ettiği gibi: "Umutsuzluğa kapıldığım zaman, tarih boyunca hep gerçeğin ve sevginin yollarının zafere ulaştığını hatırlarım. Zorbalar ve katiller her dönem var olmuştur; bir süreliğine yenilmez görünseler de sonunda yenilmeye mahkûmdurlar. Düşünün bunu... Her zaman!"

Bunları anlatmayı sürdürebilirim. Ancak asıl konu şu: Hayatın inişleri ve çıkışları her zaman olacak. İşin sırrı, kendinizi mümkün olduğunca akışa bırakmak. Yakınıp durmak sizi fırsatları görmekten hatta onları yaratmaktan alıkoyan Yaşanmış her krizde, her nesilde, gözlerini dört açan erkekler ve kadınlar fırsatları görüp yakalamayı başardılar.

Bu kişi, ister başkanlığa kadar yükselip kendi servetini yapan George VVashington olsun, ister İç Savaş sırasında zengin olan P. T. Barnum olsun; gerçek şudur: Sizi yaratan koşullar değildir, siz, kendi kendinizi yaratırsınız. Söz konusu 'kötü zaman' sizin en ferah ve başarılı döneminiz olabilir.

Belki de beklentilerinizi biraz gevşetmeniz gerekiyor. 1941'de, Bruce Barton şunları yazmıştı: "Hayatımda üç kez işsiz kaldım. Çevremi şöyle bir araştırınca, benim önceki işlerimden farklı olsa da yapılabilecek başka işler olduğunu keşfettim."

Barton bir Bestseller yazarı parlamenter, popüler bir konuşmacı ve dünyadaki en büyük reklam şirketlerinden biri olan BBDO'nun kurucusudur. O da bir milyoner oldu.

Ayrıca geçmiş zamanların şimdikinden daha iyi olduğu yanılgısına düşmeyin sakın. 1907 senesinde ünlü ve büyük iş adamı John D. Rockefeller şöyle demişti: "Zaman zaman insanların, biz daha yaşlıların belli fırsatlarla dolu günlerde yaşamış olduğumuzu söylediklerini işitiyorum. Sanki bugünün gençlerinin, benim kuşağımın yapabildiklerini yapma şansları artık yokmuş gibi; sanki bütün yollar kapanmış, bütün büyük şeyler yapılmış ve bitmiş gibi. Daha yanlış bir düşünce olamaz.

Neden mi? Çünkü ben, gece yarısı zifiri karanlıkta açtım dünyaya gözlerimi. Şimdi, ışıl ışıl bir öğle vakti."

Bilge adama öğüt: Dinle, harekete geç ve büyü.

Etrafınız fırsatlarla dolu.

Önce hangisini keşfedip üzerinde çalışmaya başlayacaksınız?

Hayatınızdaki gücün çıkış noktası, şimdi.

Tam şu an, sizin ışıl ışıl öğle vaktiniz.

"Keşke öğrenmiş olsaydım..."

Jim Edvvards

"Yapabileceğime yürekten inandığım her şeyi başarabileceğimi, keşke öğrenmiş olsaydım. Kulağa çok basit gelse de hayatta elde ettiğiniz (ya da edemediğiniz) her şeyin temelinde bu yatıyor. Yapabileceğime inanır inanmaz, istediğim şeyi yapabildim... Ve bundan önce, yapamayacağıma inandığım için yapamıyordum. Yaşamınızı daha iyi yönde değiştirmek istiyorsanız, sizin için mümkün olan şeylere, neye lâyık olduğunuza ve kafanıza koyarsanız neleri başarabileceğinize dair inançlarınızı değiştirmeniz gerekir. Oldukça açık görünse de bunu gerçekten yaşayana,

nefes almak kadar doğallaştırana dek ve kendinizin bir parçası haline getirmedikçe, geçmişte elde ettiklerinizden daha fazlasını bulamayacaksınız. Bahse girerim, istedikleriniz de bunlar değil. Kendinize inanmaya başlayın. Göreceksiniz, yaşamınız hayal edemeyeceğiniz bir hızla daha iyiye doğru evirilecek!"

Jim Edwards, 5 *Steps To Getting Anything You Want* yazarı

Şu Anda Mutlu Olabilirsiniz

Bunu söylediğinizde size kimse inanmaz ama mutluluk bir seçimdir.

Tam şu anda, mutlu olabilirsiniz.

Evet, tam şu anda!

Nasıl mı?

Mutlu olmaya karar vererek.

Daha fazla paraya ihtiyacınız yok! (Gerçi hiç de fena olmazdı.)

Daha zayıf olmanız gerekmiyor. (Gerçi öylesi hoşunuza gidebilirdi.)

Hiçbir şeye ihtiyacınız yok! (Hâlâ bir şeyler istiyor olsanız da.)

Sadece şunu söyleyebilirsiniz, "Tam şu anda, mutlu olacağım.

Bu, çok az kişinin bildiği bir numaradır. Çünkü diğerlerinde, hayatlarının kayıp kullanım kılavuzu yoktu.

Gülümseyin. Mutlu olun.

"Mutlu değilseniz, büyük bir fırsatı tepiyorsunuz demektir."

Hayat Güç Olmak Zorunda Değil

Hayat güç olmak zorunda değil!

Bu gerçeği pek az kişi biliyor. (Elinizdeki kullanım kılavuzunu okumadıkları sürece.)

Çoğu insan, savaşmak ve mücadele etmek gerektiğini düşünür. Ancak durum böyle değildir. Hayatı akışına bırakabilirsiniz. İşin sırrı, ne istediğinize odaklanmak, onu gerçekleştirmek için gerekeni yapmak ve sürece güvenmekten ibarettir.

Evet, hayat bazen zor olabilir.

Ama kolay da olabilir.

Aradaki farkı yaratan, çoğunlukla, olan biteni nasıl gördüğünüzle ilgili.

Maraton koşmanın zor olduğunu düşünüyorsanız, size çok kolay gelmeyecektir. Ama koşmaktan zaten hoşlanıyorsanız ve maratonu kişisel bir meydan okuma olarak görürseniz, maraton koşmakta zorlanmazsınız. Terleseniz de mücadele edip nefes nefese kalsanız da koşmak hoşunuza gider.

Her şeyde olduğu gibi bunda da seçim size ait.

Gözlerinizin Ardındasınız

Ameliyat masasında sırt üstü yatıyordum. Küçük bir operasyon olduğu için doktor göğsümü neşterle açtığında, kestiğinde ve oradaki yarayı temizlediğinde uyanıktım.

Önemli bir şey değildi. Bir kalp ameliyatı, akciğer nakli gibi bir şey değildi. Yine de tamamen bilinçli bir halde, sırtüstü yatarken, doktor sanki bir makine üzerinde çalışıyormuş gibi hissettim. Yapılan işlem bana değil de bana ait olan başka bir şeye

yapılıyormuş gibiydi.

Şunu bir kenara yazın:

Bir bedene sahipsiniz.

Ama o beden değilsiniz.

Bir zihniniz var.

Ama zihniniz de değilsiniz.

Duygularınız değilsiniz.

Siz hepsinin ardındaki, istediğini seçebilen, hepsini yönetebilen varlıksınız.

Seçimlerinizi bilgece yapın. (Bu kılavuzun kalan kısmı size yardımcı olacak.)

0^9

Duygularınız Gizli Düşüncelerdir

Michael Ryce, "Why Is This Happening to Me... Again?" adlı kitabında şöyle yazmış: "Duygular, düşüncelerin gölgeleridir."

Düşünceleriniz duygularınızı yaratır ama bazen bu öyle bir şimşek hızıyla gerçekleşir ki hızla duyguya dönüşmeden önceki düşünceyi duyamazsınız.

"Duygularınız size; düşüncelerinizin enerjisinin fizyolojinizi ne şekilde etkilediği hakkında bilgi verir," diyor Ryce "Acı çekiyorsanız, hata yapan sizsiniz."

Farkında olun.

Bu kavram, siz bu kitabı gözden geçirdikçe ve hayatınızı yaşadıkça daha bir açıklık kazanacak. Şimdilik, duygularınızın size habersizce ve sinsice yaklaşmadığını bilin yeter. Ayrıca kontrolünüz dışında da değiller.

Duygularınız, düşüncelerinizden gelir. Düşüncelerinizi değiştirirseniz, duygularınızı da değiştirirsiniz.

Buna alışmak biraz zaman alacak.

Süreçten keyif almaya bakın.

Her Şey Düşüncelerinizin Yönlendirdiği Enerjidir

Bütün dünyanızı, sizi; beni, bu kitabı; üstünde oturduğunuz sandalye ve içinde olduğunuz odayı vs. oluşturan şey, enerjidir.

Nasıl düşündüğünüze bağlı olarak, enerjiye bir biçim vermeye başlarsınız. Örneğin; zihninizde birkaç dakika olumsuz bir şeyler düşünün, sonra da gidip aynaya bakın. Etrafınızda bir karanlık fark edeceksiniz. Büyük olasılıkla omuzlarınız düşecek, gözleriniz donuk, yüzünüz asık görünecek. Bu değişimi yaratan, düşünceleriniz; diğerleri de bunu enerji değişimi olarak algılayacaklar.

Şimdi de birkaç dakikalığına olumlu bir şeyler düşünün. Gidip yeniden bakın aynaya. Parladığınızı göreceksiniz. Yüzünüzde bir gülümsemeyle birlikte, omuzlarınız dik, gözleriniz ışıl ışıl olacak. Bir kez daha, düşünceleriniz, enerjinizi değiştirdi.

Düşünceler, etrafınızdaki her şeyin enerjisini değiştirmeye başladı. Kendinize ve başkalarına yardım edebilmek, mutlu ve üretken yaşamlar sürebilmek için olumlu düşünün.

Düşüncelerinizi Durduramazsınız ama Onları Dinlemek Zorunda da Değilsiniz

Zihniniz bir yaşam boyu, gece gündüz, uyur uyanık, çalışmaya devam edecek.

Bu aslında iyi bir şey çünkü yürümek, konuşmak, araba kullanmak ve yaşamak için ona ihtiyacınız var.

Ama yol boyunca, kimi düşüncelerin sizi iyi hissettirdiğini, kimi düşüncelerin kötü hissettirdiğini fark edeceksiniz. Bazı düşünceler iyi, bazıları kötü olacak. Kimileri olumlu, kimileri olumsuz davranışları teşvik edecek.

Bütün düşüncelerinize boyun eğmek zorunda değilsiniz.

Yıllar önce aldığım bir tişörtün üstünde şöyle yazıyordu: "Meditasyon düşündüğünüz şey değildir."

Kesinlikle doğru.

Meditasyon, düşüncelerinizin arkasındaki boşluktur. Düşüncelerinizin üzerinde belirdiği ekrana dikkatinizi verebildiğiniz ölçüde, onlardan özgürleşeceksiniz.

Şu anda pek bir şey ifade etmese de şunu hatırlayın:

"Düşüncelerinizi durduramazsınız ama onları dinlemek zorunda da değilsiniz."

0^0

Her Şey İçinizden Gelen bir Yansımadır

Önceleri buna inanmakta güçlük çekeceksiniz ama hayatınızdaki her şey, kendi zihninizin gölgesi tarafından gelen bir yansımadır.

Bunu kavramanın kolay olmadığını söylemiştim.

Suçlamak ve bahane yaratmak kolaydır. Bunlar sorumluluktan kaçmanızı sağlar.

Ancak hayatınız, tamamen sorumluluktan ibaret.

Etrafınıza bakınca gözünüze çarpan her şeyi, kendi zihninizin içinde görürsünüz. Oraya zihinsel filtrelerinizden geçerek gelirler. Herhangi bir şeyi değiştirebilmek için, önce içeridekini değiştirmeniz gerekir.

Çoğu insanın elinde bu kılavuz bulunmadığı için anlamak zor olabilir. Onlara, hiçbir zaman, hayatın içten dışa doğru yaşandığı söylenmedi.

Biri sizi kızdırdığında aslında içinizdeki bir düğmeye basmıştır.

Hoşunuza gitmeyen bir şey olduğunda, bu olayın size çekilmiş olma nedeni içinizdeki programlamadır.

Peki, bu doğruysa -ki öyle- bunu nasıl değiştirebilirsiniz?

Olayı kendi kendinize çektiğinizi kabul ederek.

Olan biten her şeyi.

Daha sonra da içinizdekini kabul edip serbest bırakmalısınız.

Demek ki birisi sizi öfkelendiriyorsa kendinizi ne şekilde öfkelendirdiğinize bakın, öfkenizi sevin ve bırakın gitsin. İçinizi değiştirdikçe, dışarıda değişimi bulacaksınız.

Bu çok önemli bir prensiptir.

Yanınızdan ayırmayın.

Q^d

Gerçek Karakterinizi Şu Anki Davranışınız Gösterir

Üniversite yıllarında, bir arkadaşım, bana doğuştan karamsar olduğumu söylemişti. Asık suratımı, sürekli şikâyet etmemi ve hüzünlü duruşumu fark ederek, karamsarlığın benim karakterim

olduğuna karar vermişti.

Otuz yıl sonra, bir radyo programında yaptığımız söyleşide spiker, neden bu kadar iyimser olduğumu sordu. Gülümsememi, gözlerimdeki ışıltıyı, sürekli minnettarlık ifadelerimi fark etmiş ve iyimserliğin, benim karakterim olduğuna karar vermişti.

Peki, hangisiydi benim karakterim?

İkisi de.

Gerçek karakteriniz, seçimlerinize bağlı olarak oynadığınız roldür yalnızca. Seçimlerinizi değiştirirseniz, davranışlarınız da değişir. Yeterince uzun bir süre yapmaya devam ettiğinizde, sizin karakterinizmiş gibi görünür.

The Results Book adlı kitabında Wally Mintos şunları söylemiş: "Rolünüzü tamamen ezberlemediğiniz zaman, rol yapıyormuş gibi hissedersiniz. Ama rolü ezberlediğinizde, alışkanlığa dönüşür ve rolünüzün karakteriniz olduğunu düşünürsünüz."

Karakterinizi değiştirmek niyetindeyseniz, işe farklı şekilde davranarak başlayın. Önceleri size tuhaf gelebilir; sanki gerçekten rol yapıyormuşsunuz gibi. Bir süre sonra ikinci karakteriniz haline gelecek ve herkes sizin doğuştan öyle olduğunuzu sanacaktır.

&X)

Ne İstediğinizi Nasıl Anlarsınız?

Kimileri, ne istediğini bilmediğini söyler.

Yalan söylüyorlar.

Ne istediğinizi her zaman bilirsiniz. Bunu, belki, kendinize bile itiraf etmek istemiyor olsanız da.

Ne istediğinizi dile getirdiğiniz zaman, ya bunu gerçekleştirmek için çalışmaya başlamak ya da isteğinizin gerçekleşmemesine bahaneler üretmek zorundasınız.

Bazen, ne istediğinizi bilmediğinizi söylemek çok daha kolaydır.

Ama bu bir yalan.

Öyle olduğunu siz de biliyorsunuz.

O zaman itiraf edin.

Kimse bakmıyor.

Kimse dinlemiyor.

Peki, siz ne istiyorsunuz?

Neye Odaklanırsanız Daha Fazlasını Alırsınız

Ellerinde bu kılavuz olmayan insanlar, istemedikleri şeylere odaklanırlar. İstemedikleri şeylerin daha fazlasını alırlar.

Ama siz böyle yapmayacak kadar akıllısınız. (Değil mi?)

Zenginlik istiyorsanız, zenginliğe odaklanın.

Sağlık istiyorsanız, sağlığa odaklanın.

Mutluluk istiyorsanız, mutluluğa odaklanın.

Bu, evrenin göz ardı edilen ama başarı garantili bir sırrıdır: Neye odaklanırsanız, daha fazlasını alırsınız.

'Ben'in Ardından Her Ne Söylüyorsanız Ona Dönüşürsünüz

Başka önemli bir ders, 'ben' kelimesinin ardından söylediğiniz şeylerle kendinizi yarattığınızın farkına varmaktır.

Gerçi bunlar da işin bir parçası ama yalnızca sesli dile getirdiğiniz kelimelerden bahsetmiyorum. Sözünü ettiklerim, kendi zihninizin mahremiyetinde kendinize söylediğiniz şeyler.

"Ben şişmanım." ya da "Ben aptalım." Şu anda kendinize dair değerlendirmeler gibi görünse de aslında bu yargılar, sizi şimdiki gerçekliğinize taşımış olan emirlerdir.

Kim olmak istediğinizi söylerseniz, kısa zamanda kelimeler gerçekliğe dönüşür.

Sevdiğiniz ya da Nefret Ettiğiniz Şeyleri Kendinize Çekersiniz

Bu, geçerli olan çekim yasasıdır. Temelde, sevdiğiniz ya da nefret ettiğiniz her şeyi kendinize çekersiniz.

Diğer bir deyişle, örneğin; bir siyasi partiden ya da yaşam biçiminden ölesiye nefret ediyorsanız, o her yerde karşınıza çıkacak demektir. Nefretiniz, aynı enerjinin daha da fazlasını çeken çok yoğun bir enerjidir.

Aynı prensiple, bir şeyi gerçekten severseniz ister bir araba olsun ister bir faaliyet, hayat deneyiminize onun daha fazlasını çekmeye eğilimli olacaksınız.

Buradan çıkan ders, tutkularınızı dikkatle seçmektir; size kendi gücünüze uyanmanızda yardımcı olacak mıknatısı kontrol ettiğinizin bilincinde olarak.

Bedeninizin Montaja İhtiyacı Yok

Şöyle bir bakın aynaya.

Her şeyiniz var mı?

Kollarınız? Bacaklarınız? Gözleriniz? Kulaklarınız?

Bazıları eksik parçalarla doğar ama muhteşem hayatlar sürerler. Bu nedenle parçalarınız küçükse, büyükse ya da eksikse

endişelenmeyin.

Hâlâ tamsınız.

'Şeyiniz' varsa, erkeksiniz.

Yoksa kadınsınız.

Her şekilde, tebrikler.

İyi bir yaşam sürmek için her şeyiniz var.

Montaja da gerek yok, ayrıca.

Saçınız Muhteşem Görünüyorsa Gününüz de Muhteşem Geçer

Sonuncu eski karım, makyaj yapmaya ve saçıyla uğraşmaya bayılırdı. Kartvizitinde yazan tek satır onu tarif etmeye yetiyordu: "Saçınız Muhteşem Görünüyorsa, Gününüz de Muhteşem Geçer."//

Bundan alınacak ders, kendinizi iyi hissetmektir. Kendinizi iyi hissetmek için güzel bir saça ya da gömleğe ihtiyaç duyuyorsanız, o da olur. Ne kadar iyi hissederseniz, dünya da sizin iyi hislerinize o denli karşılık verir.

£^0

Hafızanız Her Zaman Yanılır

Her şeyi hatırlayamazsınız.

Hiçbir şeyi tam ve kesin olarak hatırlayamazsınız.

Bunun en iyi çözümü, not tutmaktır.

San Antonio'da yapılan bir etkinlikte pazarlama üzerine konuşma yaparken, tüm zamanların en büyük pazarlamacılarından biri de dinleyiciler arasındaydı: Kahramanlarımdan ve men-

torlarımdan biri olan Ted Nicholas. Sunumum boyunca Ted'in hiç durmadan delicesine not aldığını fark ettim.

Las Vegas'daki bir etkinlikte de bestseller olan *Tavuk Suyuna Çorba* kitap serisinin fikir babası Jack Canfield, dinleyiciler arasındaydı. O da sayfalarca not aldı.

Bu efsane adamların ikisi de gayet başarılı ve hafıza sorunu da yaşamayan insanlardı. Yine de not almanın ne denli önemli olduğunun farkındaydılar. Not almak, dinlediklerini somutlaştırmaya yarıyordu. Ayrıca daha sonra dönüp göz gezdirmek, öğrendiklerini yeniden hatırlamak için kayıt tutmuş oluyorlardı.

Hayatta, zihnimiz bize oyunlar oynayabilir. Bir şeyleri -bu kullanım kılavuzundaki anahtar sırları bile- unutmayacağınızı düşünebilirsiniz. Ancak saatler içinde unutursunuz. Hatırlasanız bile, kendinize göre yeniden yorumlayarak hatırlarsınız.

Not tutun.

Aşk

Aşk, en harika biçimde yönünüzü kaybetmenize neden olur.

Tadını çıkarın. Ondan kaçmaz, aksine ona bağlanırsanız, daha uzun sürecektir.

İnsanları, hayvanları, yerleri ve doğadaki canlıları sevin.

Hayatınızın sonuna yaklaştığınızda, geriye dönüp sevdiğiniz her şeye bakarak gülümseyeceksiniz.

Cinsellik

İsteyeceksiniz.

Hoşunuza gidecek.

Sizin gibi oynamaktan hoşlanan birini bularak keyfini çıkarın.

Seks kötü değildir.

Seks kirli değildir.

Aşk olmadan seks, akrobasidir.

Aşkla yapılınca seks, kutsaldır.

Yemek

Bir makine olan bedeniniz, yüksek oktavlı besinlere ihtiyaç duyar.

Her üç saatte bir.

Ama büyük miktarlarda değil.

Az protein, bol bol meyve ve sebze, bol su ve işte tamamsınız.

Uyarı: Yemek yemeyi bir sosyal aktivite olarak görmek, yanıltıcıdır. Fazladan yakıta ihtiyacınız yok. Gereğinden fazlasını alırsanız, aracınızı garajınıza park edemeyecek hâle getirirsiniz.

(&d

Egzersiz

Egzersiz yapmanız şart.

Bedeniniz, yaşamınız boyunca sizi oradan oraya taşıyan makinedir. Bakıma ihtiyaç duyar. Bedeninizi hareket ettirmek, iyi çalışmasını sağlar.

Egzersiz ağır olmak zorunda değil.

Yoga gibi yumuşak egzersizler de rugby gibi ağır egzersizler kadar değerlidir.

Önemli olan, yapmaktan hoşlanacağınız egzersizi seçmek.

Egzersizin çok uzun sürmesi de gerekmiyor.

Her gün 30 dakikanızı alan bir egzersiz yapın.

Böylece diğer 23*Yi* saat, ne isterseniz yapabilmeniz için size kalır.

Ben 8 ay içinde 32 kg. vermeyi başardım. Kilomu korudum, dört kez fitness yarışmasına katıldım ve egzersizi bir gün bile bırakmadım. 50 yıl obeziteyle mücadele etmiş biri olarak ben başarabildiysem, siz de başarabilirsiniz.

Keşke Önceden Bilseydim Dediğim Üç Hayat Dersi

Dr. Paul Hartunian

Geriye dönüp baktığımda, her biri âdeta ruhuma kazınmış, üç ders var aldığım:

1. Aslında hiçbir zaman korkulacak hiçbir şey yoktu: Es geçtiğim fırsatlar, hiç yaklaşmadığım insanlar, hiç olamadığım rock yıldızı. Hepsi korkunun sunağında kendilerini kurban verdiler; aslında hiç var olmamış korkunun.
2. Küçük düşündüğüm, zayıf ve benmerkezci olduğum zamanlarda en kötü kararlarımı aldım ve başıma en kötü şeyler geldi; insanlar hakkında hiç de hoş olmayan yorumlar yaptığımda ve negatif dış etkilere açık olduğumda.
3. Bu gezegende, maddi şeyler biriktirmekten daha büyük amaçlar için bulunuyorum. On üç sene önce hayatım, Milo adlı bir köpekle kalıcı olarak ve derinden değişime uğradı. Milo bana bambaşka bir yaşam amacı verdi. Milo bana, maddi birikimim nedeniyle bu denli şanslı oluşumun temel nedenlerinden birini gösterdi: Evsiz, hırpalanmış, terk edilmiş sokak köpeklerine yardım etmek için harcayacak paramın olması.

Milo, alçak gönüllülüğü de öğretti bana. Şimdi bu sahnede.

yüzlerce dinleyiciye yaptığım 90 dakikalık konuşmanın ardından, beni beğeniyle dinleyen kalabalıktan çılgınca alkış alırken, pek çok insanın yıllık gelirine eşit bir ücreti de çek olarak alacağımı ancak yarın aynı saatlerde bahçemde, sokaktan kurtarılmış, sahiplendiğim bir düzine köpeğin dışkısını temizleyeceğimi biliyorum.

Teşekkür ederim, Milo.

İÇSEL YETENEKLER

Yaşam
Potansiyelinizi
Anlamak

(&d

Her Şey Mümkündür

İnsanların çoğunun, deneyimlerini kontrol edebildiklerinden haberleri yok. Kurban bakış açısına sahipler. Bu düzeydeyken, suçlamak ve sorumluluktan kaçmak kolaydır. Ama sorun yok. Hepimiz bir yerden başlamak zorundayız.

Bir sonraki düzeyde, hayatın başka türlü de olabileceği kavramıyla oynamaya başlarsınız. Daha fazlasına sahip olabileceğiniz, daha fazlasını yapabileceğiniz ve daha fazlası olabileceğiniz fikri size yakın gelmeye başlar.

Bunun da bir basamak sonrasında, neyin mümkün olmadığından emin olamamaya başlarız. Hayatın daha iyi olabileceği, belki şahane olabileceği ve belki de hayatınızın daha iyi ve şahane olabileceği fikri, aklınızı çelmeye başlar.

Bir üst basamakta, artık her şeyin mümkün olduğunu bilirsiniz. Tanrısal bir varlığın beyin gücüne sahip olursunuz. Her şeyin ama her şeyin, gerçekten de mümkün olduğunu fark etmeye başlarsınız. Sizi sınırlandıran, sadece kendi zihinsel sınırlarınızda.

Daha yüksekleri hedefleyin.

Her şey mümkündür.

Geleceğiniz Kaleminizin Ucunda

Asırların sırrı, hayal gücünüzü ve kaleminizi kullanarak geleceğinizi yaratmaktır.

Bunu şu şekilde yapacaksınız:

Bir kâğıt çıkarın ya da bilgisayarınızı açın. Bir yıl sonrasında olduğunuzu hayal edin. Hedeflediğiniz her şeyi elde etmeyi başarmışsınız gibi, bir dostunuza mektup yazın. Ayrıntılara girin. Başarınızı detaylandırırken duyduğunuz sevinci paylaşın.

İstediğiniz sıklıkta yapabileceğiniz bu çalışma, tek başına, yeni gerçekliğiniz haline getirebilmek için ihtiyacınız olan şeyleri size getirme komutunu evrene iletir.

Çalışmaya şu anda, bir kalem alarak başlayabilirsiniz.

Hedeflerinize Ulaşmak Kolaydır

Hedeflerinize nasıl kolayca ulaşırsınız:

Ne istediğinizi bilmek zorundasınız.

Şimdiden istediğiniz olmuş gibi hissetmek zorundasınız.

Hedefinize ulaşmadan önce, bir sonraki şeyi yapmak zorundasınız.

Hepsi bu kadar.

Kolaymış, değil mi?

Zihniniz Kendi Algısıyla Sınırlı Olarak Çalışır

"Zihin, kendisine ilişkin algısıyla sınırlı olarak çalışır."

Bir kez daha okusanız iyi olur.

Bunu söyleyen kişi A.K. Mozumdar. Kim olduğu ve nerede yaşadığı hakkında fikrim yok. Bu cümleye, John Seaman Garns'ın *Prosperity Plus* isimli kitabında rastladım.

Bu sözler ne anlama geliyor?

Neye inanmayı seçerseniz, zihninizi de o kavram yönetir.

Tam şu anda, "Zihin, kendisine ilişkin algısıyla sınırlı olarak çalışır." ifadesine ilişkin olarak ne düşünüyorsunuz?

Cevabınız her neyse, o sizin şu anki algılama biçiminizdir ve zihninizi de o yönetiyor demektir.

Düşündüğünüz şeyden memnun musunuz?

Yalnızca bir şeyin sonucu olduğunuz sanrısından uzaklaşın ve bilin ki 'Neden?' tam olarak kendinizsiniz!

—FRANCES LARIMER WARNER,
Our Invisible Supply: Bölüm 2.1909

Bir Dakika İçinde Kendinizi Daha İyi Hissetmek

Hayat sizi aşağı çekmek zorunda değil. Daha iyi hissetmenin bir sırrı var; hatta tam bir dakika içinde.

İşte şöyle: Ağır ağır, derin ve tam nefesler alın. Sonra da nefesinizi dışarıya verin.

Nasıl yapıldığına bakalım:

Derin bir nefes alın. Ciğerlerinizi hissedin.

Nefesi birkaç saniye tutun.

Rahatlamayla, yavaşça ve uzun süreye yayarak nefesinizi ve-

Yeniden yapın.

Gerekiyorsa tekrarlayın.

Oksijenin serbest kalması, takıldığınız ruh halinin de çözülmesini sağlayacaktır.

(2^9

Evren Gülümsediğinizin Farkındadır

Nereye giderseniz gidin, insanlar hangi dili konuşurlarsa konuşsunlar, bütün ülkelerde ve kültürlerde insanlar gülümsemenizi anlar ve karşılık verirler.

İtalya'dayken, İngilizce bilmeyen birileriyle karşılaştığımızda, her zaman gülümseyerek karşımızdaki kişiyle bağ kurabiliyorduk.

Yolda yürürken tanımadığınız birine gülümserseniz sizinle, hayatlarıyla ya da günleriyle ilgili olarak daha iyi hissetmelerini sağlayabilirsiniz.

Evren gülümsediğinizi anlar.

Bunu cömertçe ve sıkça kullanın.

İnsanlarda merak uyandırırsınız.

t&d

Egzersiz: Ağzından Burnundan Süt Fışkıran Bir Çocuk Gibi Kahkaha Atmak

Kahkaha atın.

Elemen şimdi.

Kahkaha atmaya başlayın. Önce taklit edin. Zorlayın. Sonra, kahkahanın kendini nasıl kapıp koyuverdiğini fark edin. Kendine özgü bir biçimde harekete geçer.

Günde üç kere kahkaha atın. Derin ve içten gelen kahkaha-

lar. Trafikte yapın bunu. Yatakta yapın. Duşta yapın. Her yerde yapın.

Hatta şu anda bile.

Bir neden olması gerekiyor mu?

Kendi başına yeterince komik bir şey zaten.

Nedensiz de gülebilirsiniz.

Yapabileceğinizi gösterin bana.

(&d

Kullandığınız Dil Çekim Alanları
Yaratabilir

Küfür etmeyin.

Küfür ettiğiniz zaman, etrafınıza negatif titreşimler yayarsınız. Böylece, daha fazla olumsuzluğu kendinize çekersiniz.

Sözünüzde durun.

Bir şeyi yapacağınızı söyleyip de yapmadığınızda, diğerlerine (kendiniz dâhil) güvenilmez biri olduğunuzu öğretirsiniz.

Kelimelerin, nasıl da gerçekliğinize dönüşüverdiğine dikkat edin.

Dillendirdiğiniz her şeyin gerçeğe dönüşme olasılığı var. Bir şeyi yapıp yapamayacağınızı söylediğiniz anda, söylediğiniz şeyi oluşturmaya başlıyorsunuz.

Kullandığınız dile dikkat edin.

Her Davranışın Arkasında Bir İnanç
Saklı

Neden belli bir biçimde davrandığınızı anlayamadığınız zaman-

larda, bir inancınızı ortaya çıkarmaya çalışın.

inançlar sizi, başka türlü saçma bulacağınız şeyleri yapmaya zorlar. İnanç saçma değildir. O sadece bir inançtır. İnancınızı değiştirirseniz, davranışınız da değişir.

Çoğu kişinin, davranışlarının inançlarından kaynaklandığına dair en ufak bir fikri yoktur. Onlar, diğerlerini suçlamak isteyeceklerdir; başbakanı, ekonomiyi, ailelerini, arkadaşlarını, çocukluklarını... Suçlamak kolaydır. Sorumluluk almaktan kurtulursunuz.

Tüm davranışlarınızın temelinde bir inanç yattığını fark etmek, kendiniz için daha iyi inançlar seçmenize yardımcı olur.

Ayrıca diğerlerini anlamanızı da sağlar.

Özsaygınızı Geri Kazanın:
Kendinize Söylediklerinizi
Olumsuzdan Olumluya Çevirin

Dr. Joe Rubino

Biz insanlar, doğamız gereği olağanüstü varlıklarız. Engelleri aşmak, anlamlı başarılar elde etmek, en önemli değerleri onurlandırmak, mutluluğu bulmak; özel, eşsiz yeteneklerimizle diğerlerine katkıda bulunmak için gereken becerilere sahibiz. Kısaca, yaşamlarımızı en ideal biçimde sürdürebilmek için gereken sorumluluğu alabiliriz. Ancak ne yazık ki yaşamdaki güçlükleri deneyimledikçe, bu gerçeklerden uzaklaşıyoruz. Doğumdan itibaren ve yaşamlarımız boyunca, özsaygımızı besleyen ya da aksine bizi un ufak eden sayısız deneyimle karşılaşırız. Bir şekilde kriterlere uymadığımıza dair basit bir gözlem yaparak, özsaygımızın yok oluş sürecine doğru ilk adımı atarız. Kendimizi diğerlerinden farklı ve herhangi bir şekilde yetersiz görerek yargılarız. Ait olmadığımıza karar veririz. Bu noktadan sonra da yaşamlarımız beklentilerimiz doğrultusunda şekillenir. Bu beklentilerin, ken-

elimiz hakkında hissettiklerimizle doğrudan bağlantısı vardır. Ya, yaşamın sunabileceği bütün güzel şeylere lâyık hissederiz kendimizi ya da değersiz olduğumuz için acı ve eziyet çekmeyi hak ederiz.

Kendimizi acımasızca eleştirdiğimizde, dünyanın o en değerliler için ayırdığı bolluğu ve başarıyı elde etme, kendimizi sevilmeye lâyık hissetme becerimizi de yok etmeye başlarız. Davranışlarımızı; doyurucu ilişkilere, maddi zenginliğe ve mutluluğa ulaşmak için gerekenlerden yoksun olduğumuz inancı üzerine kurduğumuzda, tam da en büyük korkularımızı tetiklemiş oluruz. Yani özsaygımız sinsice erimeye devam ederken, hayatlarımızı ve kazançlarımızı verimli bir biçimde yönlendiremez hâle geliriz. Teslimiyet içimizi kurutur, ruhlarımızı öldürür. Böylece, hiçbir şeyi hak etmediğimiz inancı, bir kısır döngüye girerek beklentimizle gayet uyumlu sonuçlar yaratır ve değersizlik duygumuz günden güne artar. Özsaygımız azaldıkça, öz değerimizi yükseltmek için gereken pozitif duygusal beslenmeyi üretecek şekilde davranma eğilimimiz de azalır.

Kendine şüpheyle yaklaşma sürecini tersine çevirmenin anahtarı, başkalarının bize söylediklerini ya da yaptıklarını; yetersizlik hissimizi pekiştiren, suçlayıcı ve olumsuz bir tarzda yorumlamak yerine, kendimizi güçlendirecek şekilde yorumlamaktır. Gerçekleri yorumlardan ayırt edebilmek konusunda ustalaşın.

Bizler, sıklıkla, gerçekte söylenen ya da yapılan şeyleri, onlara atfettiğimiz kişisel yorumlarımızla karıştırırız. Özsaygısı düşük olan kimseler, çoğunlukla, hayatta karşılaştıkları olaylara negatif anlam yükleme eğilimindedirler. Gerçekte böyle bir niyet ya da durum söz konusu olmadığı halde, olayları kişisel negatif çağrışımlarının etkisinde kalarak değerlendirirler. Bu yıkıcı yorumlar anında öfke, üzüntü ya da korkuyu tetikler. Hızla aşina olduğumuz bu duygular, sahte bir güvenlik hissine neden olur. Öfkelenmekten, üzülmekten ya da korkmak-

tan nefret ettiğimiz halde olaylara, bizi bu duygulara geri getiren açıklamalar bulmakta ısrar ederiz. Hiç durmadan gerçekleri yorumlarımızla çarpıtırız. Duygular güçlendikçe, olayları, gerçekdışı çağrışımlarımızı atfederek yorumlama eğilimimiz artar. Bunu daha sık yaptıkça, özsaygımızı daha da fazla yitiririz.

İyi habere gelecek olursak; herkes, tipik olumsuz çıkarımlar yapmak yerine, yapılan, söylenen şeyleri pozitif ya da tarafsız bir biçimde anlamlandırmayı öğrenebilir. Bu konuda ilk adımı atabilmek için *gerçeklerle,* gerçeklere atfettiğimiz *yorumları* birbirinden ayırma becerisini geliştirmek gerekir. Bu, özellikle sıkıntılı ve stresli zamanlarda; öfke, üzüntü ya da korku duyduğumuzda işe yarar. Bu duygular kırmızı bayraklar gibi işaret vererek, gerçeklerle yorumları birbirine karıştırdığımız, dolayısıyla da kendimizle olumsuz konuşmanın özsaygımızı yiyip bitirdiği konusunda bizi uyarırlar.

Kendimizle yıkıcı bir şekilde konuşmayı biraz daha derinlemesine inceleyelim. Kendinizle yaptığınız olumsuz konuşmayı, omzunuza tünemiş alaycı, iğneleyici bir karakter olarak hayal edelim. Ona Chip adını vereceğiz. Bu noktada, Chip'in aşağılayıcı konuşmasının, sizin dışınızda ayrı bir varlık olduğunu ayırt etmek önemlidir. Chip erkek ya da kadın olabilir. Genellikle sizi onaylamayan bir ebeveyn ya da çocuklukta sizi küçük düşüren bir karakterin kişiliğine bürünür. Chip'in karamsar öğütleriyle, kendi bilinç ve sezgilerinizin bilge kılavuzluğunu birbirinden ayırmak da önemlidir. Birincisi korku temelli ve kuşkucuyken, diğeri, bilgeliği ve içsel kavrayışlarınızı yansıtmaktadır. Sezgileriniz asla yanılmaz. O içinizdeki bilge ışıktır ve size yaşamın çalkantılı denizlerinde yol gösterir.

Aksine, Chip gayet kararlı görünse de sizi mükemmel olmanız ve kendinizi iyi hissetmeniz için desteklemek konularında pek de değerli bir katkısı olmaz. Onun görevi, sizi önemsiz kılarak risklerden korumak ya da daha iyi olmak, değer kazanmak için sonsuza dek pedal çevirmenizi sağlamaktır. Bunu yapabilmek için bildiği en iyi yol, kulağınıza, kim olduğunuzla ilgili kendinizi kötü hissettirecek şeyler fısıldamaktır. Bu da alışılagelmiş iki

senaryoyla sonuçlanır. İlk senaryoda; ihtiyaçlarınızdan ve hayallerinizden vazgeçer, yeniliklerden kaçınır ve gerçekte olduğunuz görkemli sizden uzaklaşırsınız. Diğerinde ise, Chip'in ne kadar değersiz olduğunuza dair görüşünü çürütmek için başarmaya odaklanırsınız. Belki, iki senaryoda da hayatınızın belli dönemlerinde yer aldığınızı fark etmişsinizdir.

Önce ilk durumu ele alalım. Kurban rolüne bürünmeniz Chip'in işine gelir çünkü işini kolaylaştırmış olursunuz. Kurbanlar hiçbir şeye ait değildir. Hiç de iyi görünmezler ve insanlar da kurbanlardan hoşlanmazlar. Ayrıca kurbanlar, konfor alanlarından çıkma riskini göze alamazlar; büyük -ve tehlikeli- başarıların peşinde koşmazlar. Onların hayatı; yeterince iyi oynayamadıkları için, kendilerini dışlayan bir dünyada, teslimiyetle sınırlanmıştır.

Chip sizi kandırmış; yıldızlara uzanmak ya da hâzineleri aramak yerine, pes etmenin, denemekten vazgeçmenin, saklanmanın daha güvenli olduğuna inandırmıştır. Güvende kalmanın, riskten ve hatalardan kaçınmanın daha iyi olduğuna ikna etmiştir. Kim olduğunuza dair kendinizi kötü hissedebilmeniz için gereken bütün nedenleri, hızla sayıp dökmekte üstüne yoktur.

Başarıyı ve özgürlüğü bulabilmek uğruna maceraya atılabilecek kadar değerli olmadığınızı düşünmeniz için, onun küçümsemelerine inanmanızı tercih eder. Denemezseniz, hata yapamazsınız, böylece Chip de sizi hoş olamayan olası sonuçlardan korumuş olur. Bilir ki onun tavsiyelerine uyarsanız, ilişkilerinizi dağıtacak, başarınızı sabote edeceksiniz. İkisini de gereksiz biçimde riskli gördüğü için, fazla korumacı bir efendi gibi; ava liderlik etmeniz yerine, evde kalıp yatağın altında saklanmanız daha çok işine gelir. Yeteneklerinizin üstüne çıkmaya çalışmanın doğuracağı kötü sonuçlara kıyasla, kendinize işe yaramaz biri olduğunuz için öfkelenmenizi daha doğru bulur. Chip, suçluluk duygusunun da ustasıdır. Her şeyi berbat ettiğiniz, bencilce davrandığınız, başkalarını üzdüğünüz; yüzüstü yere kapaklandığınız bütün zamanları hatırlatarak, kendinizi sürekli dövmenize neden olur. Böylece tam tersi bir biçimde, hak ettiğiniz gibi cezalandırılıp yaptıklarınızın bedelini ödediğiniz için, kendinizi daha

iyi hissedersiniz.

Chip size, sessizce ve büyük şeyler başarmak ihtiyacına eşlik eden stres olmaksızın yaşandığında, hayatın aslında fena bir şey olmadığını da söyleyebilir. Belki, küçük oynayıp potansiyelinizin altında kalarak, uç noktadaki kötülüklerden sakındığınızı düşünüp bunu bir mantık çerçevesine oturtuyorsunuz. Ancak belki de daha büyük ölçekte oynayarak tadabileceğiniz güç ve tutkudan kendinizi yoksun bırakarak, karartıyorsunuz yaşamınızı. Sağlıklı bir kendine saygı duygusu geliştirmek; görkemli benliğinizi geri kazanmanıza, başarı ve mutluluğa ulaşmak için pek çok yeni olanak yaratmanıza destek olur.

Chip'in yaşamınızı kontrol etme yöntemlerinden bir diğeri de sizi, ancak daha çok çabalar ve mükemmel olmaya çalışırsanız, değersizlik duygusunu alt edebileceğinize dair ikna etmektir. Sizi, ancak merdivenin en tepesine tırmanabilirseniz değersizlik duygusunun biteceğine ya da gizlenebileceğine dair ikna etmiştir. Diğer yandan, bu merdiven mükemmellik duvarına yaslanmıştır ve merdivenin sonu bulutların içinde kayıptır; görünmez. En tepesi sandığınız basamağa eriştiğinizde, hâlâ mükemmel olmadığınızı, değersizlikten kurtulacak kadar başarılı olmadığınızı ve hatasızlık basamağına ulaşana dek merdiveni tırmanmak zorunda olduğunuzu anlarsınız. Elbette, basamaklar asla son bulmaz. Mükemmellik her zaman, şevkinizi kıracak kadar uzakta, görünmez bir yerlerdedir. Siz de yaşamınız ulaşılması olanaksız bir hedefe çekilirken, kendinizi sürekli hırpalamaya devam edersiniz.

Chip sizi yeterince iyi olmadığınız için azarladıkça, sizin için mükemmellikle aynı anlama gelen değerliliği hak edebilmek için daha çok çaba harcarsınız. Sürekli kendini cezalandırmaktan kaynaklanan acizlik yüzünden en iyisine, gerçek potansiyelinize ulaşmanız zordur. Bu kurgunun içinde huzur yer almaz.

Her iki senaryoda da Chip, özsaygınızı paramparça etmeyi başarır. Gerçekte olup biteni yorumlarınızdan ayırt etme becerinizi alt üst ederek, yeterince iyi olmadığınızı kabullenmenizi sağlar. Özsaygınızı yeniden geri kazanabilmenin yolu; Chip in ne zaman

saçmalamaya başladığını fark edip onun yanıltıcı tavsiyelerinin, mükemmelliğinizi, mutluluğunuzu ve ihtişamınızı desteklemediğini bilmektir. Suçluluk duygusu, her zaman bir tercihtir Kendinizi hatalarınızdan ötürü cezalandırmak yerine, vizyonunuz, değerleriniz, sorumluluklarınız ve yaşam amacınızla uyumlu bir tutum içinde olmak mükemmelliğinizi ortaya çıkarır.

Chip'in kulağımıza fısıldadığı pek çok aşağılayıcı mesaj, bizimle de başlamadı. O küçük düşürücü ifadeleri programlayan, özsaygımıza zarar verecek şekilde, söylenen ve yapılanları yanlış yorumlayan, her zaman bizler değildik. Yeterli olmadığımızı, sevilmeye layık olmadığımızı, hayattaki en iyi şeyleri hak etmediğimizi bize söyleyenler, çoğunlukla başkalarıydı. Buna karşın, bir başkasının küçük düşürücü yanılsamalarını kabul eden ve içselleştiren *bizlerdik.* Belki ebeveynlerinizden biri, büyükbabanız ya da başka herhangi biri, size bir şekilde kusurlu olduğunuzu ima etmişti. Siz de onlara inanmıştınız. Chip, şimdi, bu kişilerden birinin ifadelerini kullanarak size aşağılık duygunuzu hatırlatıyor olabilir. Bu onur kırıcı düşünceleriniz ister sizin yanlış yorumlarınızdan, ister başkasının kötü imalarından kaynaklansın; hâlâ, bu düşüncelerin aslında gerçek olmadığını ve mutluluğunuzu desteklemediğini fark etme becerisine sahipsiniz. Sizi eleştirdiği her defasında, bu eleştirileri savuşturabilmek için gereken büyük gücü kendinizde bulabilirsiniz.

Chip, yaşadığınız sürece peşinizi bırakmayacak. Onun yaşam amacı, özünüzde olduğunuz kişi ve yaşamınızın gidişatıyla ilgili tatminsizlik yaratmak. Onun varlığına hizmet ettiği mutsuzluk, mücadele ve acının dozu arttıkça, siz de kendinizi daha kötü hissediyorsunuz. Böylece Chip'in varlığı, daha fazla geçerlilik kazanıyor. Özellikle de üzgün ya da stresli zamanlarda, Chip'in sesini daha çok yükselttiğini fark edeceksiniz.

O, böyle zamanları, ne kadar yetersiz olduğunuzu hatırlatmak için fırsat olarak kullanır. Bu durumda yapabileceğiniz en iyi şey; sizi sözde tehlikelerden korumaya ya da daha iyi olmanız için motive etmeye niyetlendiğini fark edip duygusal kulak tıpalarınızı takmak ve böylece Chip'in sizi aslında sabote eden

sesini duymamaktır. Kendi düşüncelerini duyurmak için ortaya çıktığında, onun sesini tanıyın ve söylediklerini dinlemek zorunda olmadığınızı bilin. Onun mantıksız ve güvenilmez tavsiyeleri sizi aşağı çeker, ilk kilerinizi mahveder ve sıkıntınızı artırır. Chip'i *geçici olarak* susturmanın en etkili yolu, ona gayet kararlı bir şekilde, çenesini kapamasını ve basıp gitmesini söylemektir. Onun aşağılayıcı dırdırını kesme konusunda, onun başınızın etini yemedeki ısrarı kadar güçlü olmalısınız. Chip'in baskın ve aşağılayıcı sesiyle, kendi sezgilerinizden gelen sakin ve bilge öğütleri ayırt etme beceriniz, özsaygınızın artmasını destekleyecektir.

Egzersiz: Gelecek hafta boyunca, gün içinde Chip'in sizi aşağı çektiği, kendinizi hatalı hissettirdiği, küçülttüğü zamanları fark edin. Kendinizle ilgili olumsuz düşüncelerinizi not alın. Chip'in sesiyle, kendi güvenilir sezgilerinizin sesi arasındaki farkı belirleyin. Chip'in bakış açısından, her kötü düşüncenin onun amacına nasıl hizmet ettiğini görün. Onun sesi, muhtemelen, kendinizi bir konuda haklı hissetmenizi, başkalarına hükmetmenizi ya da kendinizi olası bir zarardan ya da hayal kırıklığından korumanızı sağlıyordur. Belki sizi başarıya zorlamıştır, acıyarak, suçlu hissederek kendinizi cezalandırmanıza neden olmuştur ya da kendi ihtişamınızın sorumluluğunu elinize almanızı önlemiştir. Chip'in yine konuşmaya başladığını anlayıp söylediklerinin saçma sapan şeyler olduğunu fark ederseniz, onunla giriştiğiniz mücadelede şimdiden yarı yarıya başarılı oldunuz demektir. Onun yanıltıcı sesini duyar duymaz, kararlı bir şekilde gitmesini söyleyin Chip'e. Olumsuz fısıltılarının yerine, içsel doğanızdan gelen öz değerinizi vurgulayan, sizi muhteşem bir insan olarak değerlendiren olumlamaları koyun.

Dr. Joe Rubino, yaşamları değiştiren bir başarı koçu, iş dünyasında uluslararası üne sahip bir danışman ve konuşmacıdır. Aynı zamanda, sekiz kitabın ve 2 CD setinin bestseller yazarıdır.

Zamanınızı Yönetmenin Üç Sırrı

İşleri bitirmenin sırrına zaman yönetimi denir.

Zaman yönetiminin sırrı, bir yapılacaklar listesi oluşturmak, sonra da onları öncelik sırasına koymaktır.

Öncelik taşıyan işleri, önce yapın.

Şimdi size, çok az kişinin bildiği bir sır vereceğim: Siz başka işlerinizi yaparken, zihniniz diğer bazı işleriniz üzerinde çalışabilir.

Diğer bir deyişle, bugün bitirmeniz gereken işlerin bir listesini yapın. En acil olanlar üzerinde çalışın. Siz onlarla uğraşırken, bırakın bilinçaltınız da kalan diğer işlerle uğraşsın.

Örneğin; bir makale ya da kitap bölümü yazmam gerektiğinde ben, sıklıkla, önce bilinçaltımdan bununla ilgili çalışmaya başlamasını isterim. Bu size uçuk bir fikir olarak görünebilir ancak psikolojik olarak da gerçektir. Bilinçaltınıza, mümkün olduğunca çok görev yükleyin.

Ancak bu kadarla da kalmıyor. Zaman yönetimiyle ilgili olarak daha da derin bir sır var:

Evren (dünyada var olan her şey) eğer siz izin verirseniz, yapılacaklar listenizin bir bölümünü sizin için tamamlayabilir.

Ben böyle bir liste yaptığımda, sağdaki kolona kendim yapmayı planladığım işleri, soldakine de evrenden yapmasını istediğim işleri yazarım.

Örnek olarak, telefon görüşmeleri yapacağım, makale yazacağım, faturaları ödeyeceğim, getir götür işlerine bakacağım. Bir taraftan da evrenden, sattığım ev için bana doğru alıcıyı bulmasını, yeni projem için en uygun sözleşmeyi getirmesini vs. isteyebilirim.

Bu gerçekten de hayatın kayıp sırlarından biridir: Evren, eğer siz izin verirseniz, işlerinizi bitirmenize yardım eder.

&T)

Kestirmek Faydalıdır

Dünya kasvetli göründüğünde, kendinizi keyifsiz hissettiğinizde, bedeniniz yorgunken ve zihniniz altüst olduğunda, ihtiyacınız olan tek şey, güzel bir uyku çekmektir.

(&d

Korkularınızı Bırakmak

Cindy Cashman

Korku bazen felç edici olabilir. Belki, geçmişte bir zaman, sizin birine çıkma teklifi etmenizi engellemişti; belki başka binlerinin de terfi almak için harekete geçme kararını. Konu ne olursa olsun, korkularınızla baş edebilmek için gereken anahtar, istediğiniz şeye dair sağlıklı bir bakış açısını korumanın önemini fark etmektir.

Net bir bakış açısı yaratıp onu koruyabilmenize yardımcı olmak üzere, fazladan üç anahtar daha koydum ortaya: *Sorun, Yanıtlayın* ve *Eyleme geçin.*

Sorun

Diyelim ki kilo vermek istiyorsunuz. Denemediğiniz zayıflama diyeti, zayıflama hapı kalmadı. Yağ oranı düşük besinleri de denediniz ama hâlâ fazla kilonuz var ve artık cesaretiniz de kırıldı. İşte o zaman, kendinize sorun: "Beni kilo vermekten alıkoyan ne?" Şimdi sizi uyarıyorum: Bunu yaparken kendinize karşı tamamen dürüst olmanız gerek. Çünkü konfor alanınızdan çıkarak, sizi engelleyen şeye dair gerçek bir bakış açısı kazanmak zorundasınız.

Şimdi, bir sorunun ne denli güçlü olabileceğine örnek verelim.

Bekâr bir anneyken ve çok az param varken, kendi kendime şu soruyu sordum: *"Beni, istediğimi elde etmekten alıkoyan ne?"* O zamanlar en çok istediğim şey, çok para kazanmaktı. İşte o tek soru, hayatımın rotasını daha iyiye doğru tümden değiştirdi.

Mini güç kitabım "The Million Dollar Question Handbook" da daha kaliteli sorular sormakla ilgili daha detaylı bir incelemeye giriştim.

Örneğin; şöyle sorular sorduğunuzu düşünelim: "Bu neden hep benim başıma geliyor?" ya da "Neden diğerleri benden daha şanslı?"

Yaşamınız bu sorulara yanıt verecek ve yanıtlarını size daha çok yoksunluk, şanssızlık ve aksilikler göstererek yansıtacaktır.

Bir de şöyle bir soru sorduğunuzu düşünelim: "Zenginlik, sağlık ve mutluluk yaratmak için yeteneklerimi ve becerilerimi kullanmamı engelleyen ne?" Buna yanıt ararken, kendinize, sizi yaşamak istediğiniz hayatı deneyimlemekten alıkoyan engelleri bulmak için bir fırsat vermiş olursunuz. Kendinize şu soruyu da sorun: "Beni konfor alanımdan çıkartmayan nedir?" Böylece, sizi neyin durdurduğunun farkına varır, harekete geçip her ne ise onu arkanızda bırakabilirsiniz.

Yanıtlayın

Kendinize bu soruyu sorduktan sonra, sorunuza *mümkün olduğu kadar dürüstçe yanıt verin.* Kendinizle gerçekten yüzleşerek yanıtları arayın çünkü böyle yapmak hayatınızı değiştirebilir!

Unutmayın; kilo vermenize, çok para kazanmanıza ya da o 'özel birini' bulmanıza engel olan, sadece tek bir bahaneden ibaret.

Eyleme geçin

Eylem, içinde iki adım barındırır: Benimsemek ve izin vermek. Gereken eyleme geçebilmek için, yeni bir perspektif benimsemeli ve gelen zenginliği kabul etmek için kendinize izin vermelisiniz. Bunlardan birini devre dışı bırakırsanız, gereken eylemi tamamlamanız da pek mümkün olmaz.

Benimseyin

Ben şuna inanıyorum ki en derinlerde hepimiz, bizi tam olarak istediğimiz şeyi elde etmekten alıkoyanın ne olduğunu biliyoruz. Ve işte iyi haber: Bunun ne olduğunu keşfettiğinizde, bakış açınızı değiştirmeye başlayabilirsiniz! Yeni bir perspektif benimseyebilirsiniz, eskisini bırakabilirsiniz. Böylece yeni yaşamınıza doğru ilerleme özgürlüğüne kavuşursunuz.

İzin verin

Şimdi, zaten sizin olan bolluğu almak için kendinize *izin verin.* Evet, kendinize *izin verin* çünkü tam bu noktada, elde etmek istediğiniz her şeyin önünde duran engelin siz olduğunuzu anlamanız gerekiyor.

Korkuyu aşmak üzerine kişisel bir hikâye: Günün birinde, canıma tak etti! Günü kurtarmaktan ve kendimi idare etmekten bitkin düşmüştüm. Parasal sorunlarımı aşabilmek için bir çıkış yolu bulmaya kesin olarak karar verdim.

> **Arada beş parasız kalmaktan artık bıktığıma karar verdiğim an, yaşamımda büyük bir değişimin başlangıç noktası oldu.**

Böylece oturup ne kadar zamanımı alırsa alsın, soruma bir yanıt bulmaya söz verdim: "Beni çok para kazanmaktan alıkoyan ne?" İkinci kolonun üstüne şöyle yazdım: "Bu korkuları aşabilmek için ne yapmam gerekiyor?"

SORU: Beni zengin olmaktan alıkoyan ne?	**SORU: Bu korkuları aşabilmek için ne yapmam gerekiyor?**

Cevap, anında geldi. Hiç duraksamadan, saf bir biliş hali varlığıma işledi ve beni durduran şeyin tam olarak ne olduğunu *bildiğimi* fark ettim. Burada fark etmeniz gereken önemli nokta, siz bir soru sorduğunuzda zihninizin yanıt bulmak için harekete geçmesidir. Tıpkı, internetteki bir arama motoru gibi.

Bir arama motoruna anahtar kelime ya da cümleleri yazdığınızda, aramanıza uygun görünen sayfaları listeler. Zihniniz de aynen bu şekilde çalışır. Bu nedenle, nasıl sorular sorduğunuza dikkat etmeniz gerekir. Kaliteli bir soru sorarsanız, kaliteli bir yanıt *alırsınız.*

O gün bana gelen yanıt, bir dostumun (diyelim ki adı Bob olsun) maddi olarak zenginleşmemi engellediği yönündeydi. Uzunca bir zaman, beni arayarak, bir süre evimde kalıp kalamayacağını sormuş ve benden borç para istemişti.

Bekâr bir anne olarak, ona borç verecek fazladan param olmadığından, *onun* sorunları yüzünden kendimi sorumlu tutmak istememiştim. Diğer yandan, ona yardım etmeyerek, iyi bir dost gibi davranmamanın suçluluğunu duymak da istememiştim.

Bu duyguları yaşarken, "Yeterince param olsaydı başka ne tür sorunlarla karşılaşabilirdim?" diye düşünmeye başladım. Benim evimde kalmasına izin verir miydim? Ona sürekli yardım etmek zorunda mı kalırdım? En sonunda fark ettim ki kendi başarımı engelleme nedenim, *yapmak istemediğim şeyleri yapmaya*, *kendimi mecbur hissetmek istememe*mdi.

Kendime karşı dürüst davranmaya başlamam gerektiğini anladım. Bu benim için çok büyük bir dönüm noktasıydı çünkü ortada bir sorun olmasına rağmen, bunu yok saydığımı fark etmemiştim. Bob'un davranışlarının bana çok da zarar vermediğine dair bahaneler yaratmaya devam etmiştim. Benzer şekilde bahaneler üretmek, sizin blokajlarınızı ve engellerinizi kaldırmak için gereken bilgi ve yanıt akışını kesebilir.

Bu kez soldaki kolonun üzerine 'Bob' yazdım. Sağdaki kolon ise, hayır demeyi öğrenmem gerektiğini açıkça ortaya koyuyordu. Ben de öyle yaptım. Ayrıca Bob'un *kendi* davranışlarının so-

rumluluğunu taşıması gerektiğini de fark edebildim.

Bir kez parasal durumum canıma tak edince, daha iyi sorular sorunca ve inkâr etmeyi bırakınca, korkularımı aşabilecek özgürlüğe kavuştum ve büyük başarıya ulaştım.

İşte görünen şuydu:

Sor, Yanıtla, Benimse ve İzin Ver

SORU: Beni çok para ka- zanmaktan alıkoyan ne?	**SORU: Bu sorunu çözmek için ne yapabilirim?**
YANIT: Bob	YANIT: Ona "Hayır!" de. BENİMSE: Ben onun dertlerinden sorumlu değilim. İZİN VER: Kendime, ilerlemek ve başarılı olmak için izin veriyorum.

Sonunda, yaşamınızdaki bütün koşullardan ve durumlardan bizzat sorumlu olduğunuzu anlayacaksınız. Zengin olmamı engelleyenin Bob olduğunu sanıyordum ama aslında kimsenin üzerimde herhangi bir güce sahip olmadığını ve ortada açıkça duran sorunları nasıl çözümleyeceğimi öğrenmem gerektiğini anladım.

Bu, kendimi özgür kılmaya yardımcı olan çok güçlü bir süreçti.

Şimdi de sıra sizde. Boş bir kâğıt alın önünüze; değişim ve yeni bir bakış açısı edinme sürecinizi başlatın. İşte, başlamanıza yardımcı olacak bazı sorular:

Beni:

Kilo vermekten

Zengin olmaktan

Harika bir ilişki yaşamaktan

- Kendi işimi kurmaktan
- İstediğim kariyere sahip olmaktan
- Hayallerimi gerçekleştirmekten
- Kendime inanmaktan; alıkoyan nedir?

Sonra da kendinize şunu sorun: "Bunun üstesinden gelmek için ne yapmam gerekiyor?"

> **Bırakın yanıt kendiliğinden gelsin, yeni bakış açınızı benimseyin ve kendinize başarıya ulaşmak, istediklerinizi elde etmek için izin verin.**

Yukarıda verilen bilgiler, Cindy Cashman'a aittir ve onun www.creatingandbuildingwealth.com programından alıntıdır.

(2^9

Sizi Asıl İsteğinizden Alıkoyan Gizli Engel Nasıl Aşılır?

Craig Perrin

Şu anda hayatta sahip olmadığınız neyi istiyorsunuz? Daha çok para mı? Başarı ve beğenilmek mi? Daha sağlıklı olmak mı?

Sizi bunlara sahip olmaktan alıkoyan gizli engeli ortaya çıkartabilmeniz için basit bir egzersiz önerim var.

Hazır mısınız? Şimdi bir kâğıt alın önünüze; biraz düşünüp gerçekten istediğiniz tek bir şeyi yazın.

Sonra da bu istediğiniz şeyi elde etmenize engel olan her şeyi, aklınıza geldiği gibi yazın.

İstediğiniz şeyi elde etmek için aşmanız gereken engel konusunda tamamen netleşmeniz çok önemli. Bu yüzden, okumaya devam etmeden önce, birkaç dakikanızı buna ayırdığınızdan emin olun.

Bitti mi? Tamam. Şimdi bakalım listenizde neler var: İşiniz rnı berbat? Yanlış bir muhitte mi yaşıyorsunuz? Doğru insanları bulamıyor musunuz? Hayalini kurduğunuz işe girişecek sermayeniz mi yok? Yeni beceriler edinecek, yeni bir proje alacak zamanınız mı yok? Hayatımın bir noktasında, ben de bunlara benzer ve daha da fazla engele takılmıştım.

Muhtemelen, siz de aynı durumla karşı karşıyasınız. Hatta böyle şeylerin hayatta mutlaka karşımıza çıkarak başarıya ulaşmamızı engellediği yönünde genel bir kanı da var.

Şimdi, şunu yazarak egzersizi noktalayalım: "Aslında bunlardan hiçbiri, istediğimi elde etmemi engellemiyor."

Gördüğünüz gibi yıllarca birçok bilge mentoru araştırıp tonlarca kitap devirdikten sonra, bana bu engelleri ve bunun gibi pek çoklarını aşmamda yardımcı olan bir sır keşfettim.

Biraz düşünecek olursanız, gerçekten istediğiniz herhangi bir şeyi elde etmeye çalışırken, her zaman bazı engellerle karşılaşmış olduğunuzu fark edeceksiniz. O zaman da bunun ne denli güçlü bir keşif olduğunu ve bu sırla tüm engelleri aşarak isteklerinizi nasıl elde edeceğinizi hayal edebilirsiniz.

İşte, bilge mentorların benimle paylaştığı (kabullenmenin uzun zamanımı aldığını da itiraf ediyorum) sır şu:

Arzu ettiğiniz şeye ulaşmanıza engel olan tek şey, kendinizsiniz.

O kâğıda yazdığınız ve önünüzde engel olarak durduğunu düşündüğünüz her şey, tek bir gerçek engelin göstergesi... Yani "Sizi bunların engellediğine ve durdurduğuna olan inancınız."

İnançlarınız, dünyaya geldiğinizden bu yana, çevrenizden ve insanlardan edindiğiniz tecrübeyle şekil alır. Öte yandan, acı gerçek şu ki; size empoze edilenlerin büyük bir kısmı, size mutlu bir yaşam sağlayamamanın ötesinde, bugün elde edemediğiniz şeylerin %99'undan da bizzat sorumludur.

Göreceksiniz ki aslında gerçek kimliğiniz, başkalarından edinip hiç sorgulamadan kabul ettiğiniz inanç katmanlarının altına

gömülmüş; saklı duruyor. Gerçek kimliğiniz çok güçlü bir varlık tır. Her ne arzuluyorsanız, onu elde edecek gücü vardır. Hem de hızla, kolayca ve sizin kabullendiğinizin aksine, bir şey elde etmek için verilmesi gereken mücadeleye hiç mi hiç girişmeden.

Bize, büyürken dayatılan şey, olgunlaşarak bizi sarmalayan sihirli dünyayı ve hayallerimizi geride bırakmamız gerektiğidir. Herkesin inancı bu doğrultuda olduğu için, bizler de bilime ve gerçeklere, dünyanın "Sadece-gözümüzle-gördüklerimiz-gerçektir." bakış açısına tapınırız.

Öte yandan, dünya gerçekten büyülü bir yerdir. Bazı kitaplar -Dr. Joe Vitale'nin bestseller kitabı Attractor Factor gibi- size, nasıl bağlantı kurup hayatta istediğiniz şeyleri çekip alabileceğinizi öğretebilir.

Hayatımdaki her şeyin bizzat sorumlusu olduğumu ilk duyduğumda, bunu en baştan kabul ederek bütün hatalarım ve başarısızlıklarım için kendimi cezalandırmaya başlamıştım. Benim için daha zor olan, önemli sonuçlar elde ettiğimde bunu kendime mal etmek ve hayal edebileceğim her düzeyde, istediğim her şeyi yaratabildiğimi kabul etmek olmuştu.

Yıllar içinde, insanın hayatındaki her şeyden sorumlu olmasının, kendini suçlamak ya da başarılarıyla böbürlenmek anlamına da gelmediğini öğrendim. Bu sorumluluk, yaptıklarınız ya da yapmadıklarınız ve bunların sonuçları arasındaki bağlantıyı kabul etmekle ilgiliydi.

Başlangıçta gözünüz korkabilir; 'başkalarını suçlama' ve 'sizi aşan olaylar' kalkanlarınızdan sıyrılmaya pek de gönüllü olmayabilirsiniz. Ancak gerçek şu ki bütün sorumluluğu üstlenmek, hayatınızda istemediklerinizi değiştirmek ve hayatınıza istediğiniz şeyleri dâhil etmek için en hızlı, en güçlü yöntemdir.

Her şey bir yana, kötü bir şey olduğunda sorumlusu siz değilseniz, durumu nasıl düzeltebilirsiniz ki? Realitenizin yaratıcısı olarak, sorumluluğu üstlenip enerjinizi istediğiniz sonuçları getirecek şeylere odaklayabilir ve aksini yaratacak şeylerden kaçınabilirsiniz.

Düşünün bir kez; kaldırımdaki su birikintilerini, bisikletin kendisini ve önünüze çıkan her engeli suçlayarak bisiklet kullanmayı öğrenmek ne kadar zor olurdu... Ama biz ne yaparız?

Dengemizi sağlamayı, bisikleti sürmeyi; ne zamanlar fren yapacağımızı çalışarak bisiklet kullanmayı öğreniriz.

Her zaman dedikleri gibi bir kere öğrendikten sonra, bisiklete binmek asla unutulmaz. İşte, hayatınızın sorumluluğunu almak ve engelleri aşmak da böyle bir şeydir. Realitenizi nasıl oluşturduğunuzu bir kez tamamen kavradığınızda, birdenbire arzularınıza giden yolun rotasını çizme yeteneği kazanırsınız. Bu da size, büyülü bir şey gibi gelir ve şaşkına dönersiniz.

Bu temel ilkeyle ilgili harika bir metafor görmek isterseniz *Matrix* filmini seyredin. Filmde, ana karakter Neo'nun, her şeyi yapabilecek gücü olduğunu fark ettiği ve hatta öncesinde herkesin imkânsız olduğunu düşündüğü şeyleri yaptığı bir sahne vardır. Hâlâ seyretmediyseniz, filmi anlatıp mahvetmek istemem ama siz de seyredince hemen anlayacaksınız.

Ne zaman kendimi ezilmiş, bunalmış hissetsem ve kendi gerçekliğimi yaratmakla ilgili bildiklerimi unutsam, Neo'nun gerçek ve sınırsız gücünü nasıl keşfettiğini gözümde canlandırır ve bildiklerimi anımsarım.

Bunu da yazıyorum çünkü hayatta sıklıkla şuna benzer başarı prensiplerini duyarız: "Neye inanırsanız, ona dönüşürsünüz." ya da "Yapabilirim derseniz yaparsınız, yapamam derseniz yapamazsınız." gibi... Bu prensiplerin bizim için gerçekte ne ifade ettiğiyle ilgili olarak giderek duyarsızlaşıyoruz.

Yaygın toplumsal inancın kafalarımızı, popüler kültürün beslediği rahatlatıcı saçmalıklarla doldurmasına izin vermek kolaydır. Kendi kendimize yarattığımız engellerle sınırladığımız, çok daha engin ve güçlü olan gerçeği gözden kaçırmak da kolaydır. İsteklerimizi elde etmemizi sağlayacak şeylere inanmak bizim kendi sorumluluğumuzda. "What The Bleep" gibi filmler, hayatınızın sürücü koltuğuna gerçekte ne kadar hâkim olduğunuzu fark edebilmeniz için gözlerinizin açılmasını sağlayacaktır.

Yani tıpkı başlarda bisiklet sürmeyi öğrenmenin karışık ve eziyetli gelmesi gibi, dümenin sizde olduğunu fark ettiğiniz an, kendinizi hayatta varmak istediğiniz yöne doğru ilerletmeyi ve yolunuzun üzerindeki engellerin etrafından dolanıp gitmeyi öğreneceksiniz.

Craig Perrine bir internet pazarlama uzmanı ve mentordur. Bkz. www.easymiracles.com

Kimi Görüyorsanız Ona Dönüşeceksiniz

Kevin Hogan

Çocuklarıma, hayatta istediklerini elde etmeye ve başarılı olmaya dair yedi öğüt versem; bunlardan biri, birlikte zaman geçirdikleri kişileri dikkatle seçmeleri yönünde olurdu.

Bilimsel araştırmaların açıkça ortaya koyduğu gibi, ebeveynlik de genetik faktörler de önemlidir. Öte yandan, kişilerin çevreleri içindeki davranış biçimlerini tam anlamıyla açıklayıp bu konuya ışık tutamazlar.

Bunu, kuşkuya yer bırakmayacak şekilde ifade edelim: Kaybedenlerle takılırsanız, siz de kaybetmeye doğru aşağı çekilirsiniz. Kazananlarla takılırsanız, tam aksi gerçekleşir. Nedeni gayet basittir. Hepimiz, etrafımızdaki insanlarla rekabet etmeye ya da iş birliği yapmaya yönelik hareket ederiz. Bu bir düzeyde, kültür ve toplum, diğer bir düzeyde arkadaşlarınız ya da komşularınız olabilir.

Kazanan ya da kaybeden birini tanımlamak kolay değildir. Sizin için değerli olan herkes sizin gibi başarı odaklı olmayabilir. Başarılı olmak, bir davranış biçimi; bir sonuçtur. Diğer başarılı kişilerin yaptıkları belirli şeyleri siz de yaptığınız zaman olan şeydir.

Bana göre, kazananların mutlaka zengin olmaları gerekmez ancak kesinlikle olabilirler de. Bu, öz disiplini ortaya çıkaran tek niteliktir.

Başkalarında aradığımız bir diğer özellik de iyiliktir. Bu konuda çok toleranslı değilim. Kötü insanlarla zaman geçirmem. Kötülük bir hastalık gibidir. İyi bir insan olmak, kısa vadede ve uzun vadede büyük değer taşır ve seçilmesi gereken tek yoldur.

İş bitirici insanlar benim açımdan vazgeçilmezdir. Birçok projeye birden başlayan kişilerle pek ilgilenmiyorum. Birçok projeyi tamamlayabilen kişilerle ilgileniyorum. Bu da bulaşıcıdır. Yaptıkları işi sonuna kadar götürüp tamamlayan kişiler, pek çoklarında var olmayan bir öz disiplin sergilemiş olurlar. Bu konuda daha esnek olabilirim ama projelerini tamamlayamayan kişilere ne kadar zaman ayırabilirim? Elbette, çok fazla değil.

Kimse mükemmel olmadığı için (Öyleymiş gibi görünenlerin de inanın bana, pek çok zayıflıkları var.) çaba harcayan kişileri seçmek gerekir.

Başarı hakkında konuşup duranlara kulak asmayın. Sadece konuşmak, ucuz bir yöntemdir ve gezegendeki bütün olumlu düşünceler toplanıp bir araya gelse bile sizi sonuca götürmez. Eğer olumlu düşünmek sizi başarıya götürmüyorsa, probleme yol açıyor demektir. Sürekli olumlu konuşan birinin yanında olmak, olumsuz düşünen birinin etrafında dolanmaktan daha faydalı değildir. Karamsarlar, en azından, çözülmesi gereken problemlerin ne olduğunu bulabilirler.

Öte yandan bu olumlu düşünen kişi hayatları gerçekten **değiştiriyorsa,** kendi hayallerini gerçekleştirebiliyorsa, *işte o zaman* destek takımınız için bir müttefik ya da bir akıl hocası buldunuz demektir.

Etrafınızda başka kim olsun istersiniz? Belki etrafınızda bir medyum olmasını isteyebilirsiniz. Sorunların gelmeye başladığını gören, onlar daha gelmeden çözümlerini bulan, geldiklerinde çözümleri kullanan ve yoluna devam edebilen birini. Bu kişi, takımınızın en değerli elemanlarından biridir ve bu özellikleri

kendinizde geliştirmek, sizin de uzun yol almanızı sağlayacaktır.

Son olarak, takımınız için gerçek anlamda iletişim kurabilen birini de seçmek istersiniz. Ortada kazanılacak bir piyango yok. Tanrı da bir kumar makinesi değil. Sonuçta, hayatta elde edeceğiniz başarıların hemen hepsi sizin çabanızla meydana gelir.

Evet, bir mirasa konabilirsiniz. (Ben konamadım, maalesef.) Orta ya da yüksek gelirli bir ailede yetişmiş olabilirsiniz. (Ben en düşük gelirliler sınıfından bir ailede büyüdüm.) Ebeveynlerinizin torpiliyle, büyük bir şirkette büyük bir iş kapabilirsiniz. Ancak zaman içinde sizi hedeflediğiniz yere ulaştıran; sizin kendi birikiminiz, çalışmanız ve kazanma hırsınız olacaktır.

Sadece dua ederek, Dünya Ticaret Merkezi'ni yerle bir olmaktan koruyamazsınız; ölen birini hayata döndüremezsiniz. Diğer yandan -hem kendi hayatınızda hem de etrafınızdakilerin hayatında- ardı ardına muhteşem gelişmelerin yaşanmasını sağlayabilirsiniz.

Realitenizi tümüyle siz yaratamazsınız ancak gözünüzün önünde duran her şeye siz şekil verirsiniz. Çocuklarınızı yaratan sîzlersiniz. (Gerçi, pek çok iyi kötü özelliklerini onlara kazandıran komşunun çocukları oldu.) Çoğunluk, kendi banka hesabını kendisi yarattı. Başına kötü şeyler geldiği için bunu başaramayanlar da belki şu anda yeni bir hesap açmaya çalışıyorlar.

Var olan her şey, başlangıçta bir düşünceden ibaretti. Bunu söyleyen Budha; ben değilim! Ama benim için bu söz, bir yasa gibi; hayatın gerçeğidir. Tıpkı Edison ya da Ford gibi, bir şey düşündüğümde, onun oluşmasına neden oluyorum. Ayrıca düzenli olarak bunu yapabilmenin, benim biryeteneğim olduğu inancını yaratıyorum; düşüncelerimin ihtiyaç duyduğum sıklıkta gerçeğe dönüştüğünden emin olarak.

Hayalperestlerle takılmayın. Gerçekleştirenlerle birlikte olun. Tanrı'ya inanır mısınız? Varsayalım ki inanıyorsunuz. Tanrı ilk olarak, yeri ve gökleri yaratmanın hayalini kurdu ama öylesine meşguldü ki yaratacak zamanı bir türlü bulamadı... Siz böyle biriyle mi zaman geçirmek isterdiniz, yoksa şöyle birisiyle mi:

Tanrı ilk olarak gökleri ve yeryüzünü yarattı... Ve bunun güzel olduğunu gördü.

İşte, benim adamım böyle biri. Tanrı'nın orada olduğunu söylemiyorum. Buna karar verecek olan sizsiniz. Ben sadece, sizin *gerçekleştiren* insanların yanında olmak istediğinizi biliyorum. *Gerçekleştirebilenler*; *sahip olanlardır.* Onlar, bir oluşun nedenidirler; sizin kaderinizi şekillendirecek insanlar, onlardır.

Seçiminizi iyi yapın. Çünkü hayatınızı *tümüyle* değiştirecek olan bu seçimdir.

Kevin Hogan, *Psychology of Persuasion* dâhil, çok sayıda bestseller kitabın yazarıdır.

0^9

Her Şeye Dön! Dön! Dön!

Alan R.Bechtold

1960'larda büyüdüm. O zamanlar Pete Seeger'in şu harika şarkısına bayılırdım, "Dön! Dön! Dön! (Her şeyin bir mevsimi vardır.) Şarkı, The Byrds adlı rock grubu tarafından albüm yapılmıştı.

Ancak bu şarkının bendeki gerçek anlamını bulması için ne çok zaman geçmesi gerektiğine hep şaşarım. Öylesine önemli bir mesajı var ki keşke daha önce fark edebilmiş olsaydım. Ne yazık ki anlamını tüm çıplaklığıyla görebilmek yıllarımı aldı.

Ne demek istediğini en sonunda fark ettiğimde, hayatımda hep kurban rolü oynamış, şartlar ne gerektiriyorsa onu yapmış, önümde uzanan yoldan gitmeye razı olmuştum; yol ne denli dolambaçlı, bozuk ya da taşlı olursa olsun.

Başıma kötü bir şey geldiğinde -arabam bozulduğunda, işimi kaybettiğimde hatta verdiğim davet bir fiyaskoya dönüştüğünde- bunun kaderim olduğuna inanır değiştirebilmek için yapabileceğim çok az şey olduğunu sanırdım.

Artık, Seeger'in mesajını bütünüyle anladığım için, özgürüm.

Artık iyi ya da kötü, başıma gelen her şeyin tadını çıkarıyorum. Hayatta başıma gelen her şeyden, bilgi, bilgelik ve tecrübe ediniyorum.

İşte; Seeger'ın zekice ve güzel yazılmış şarkı sözlerine öyle açıkça işlenmemiş, yeterince ömür tüketip de gerçek anlamını keşfedene dek, çoğu zaman anlaşılamayan mesaj: Her şeyin bir oluş nedeni vardır.

Herhangi birimizin görebileceğinden çok daha büyük bir plan söz konusudur ve hayatın bize getirdiği her şey, sonsuza kadar kavrayışımızın ötesinde yer alacak toplu büyük resmin bu plana uygun bir parçası ve paketidir. Hiçbir şey tesadüfen gerçekleşmez; gerçekleşen her şey, karmaşık bir şekilde, daha büyük bir resimle bağlantılıdır.

Bunu bilmek ve görmek, hayattaki tüm deneyimlere -ister trajik ister mutluluk verici olsun- bütünüyle yeni bir anlam yükler. Ayrıca hayatta karşılaşılan zorluklara ilişkin bakış açınızı değiştirir.

Şimdi; bu şarkı sözlerinin gerçek anlamını bilerek, altta yatan mesajı anlayarak, her yeni güne enerjiyle dolu, büyük ya da küçük her tür zorluğa kendimi hazır hissederek başlıyorum. Çünkü kalbimin en derin yerinden biliyorum ki en büyük terslikler bile bizi, hayatta öğrenmeye, bilgeliğe ve gelişmeye götüren senaryonun bir parçası; hikâyenin bir satırıdır yalnızca.

Öyleyse, başımıza gelebilecek en trajik olaylar, sadece, daha büyük şeylere giden basamaklardan ibaret. Eğer, hepimizin önüne serilmiş olan bu görünmez plana uymak ve büyümek istiyorsanız, sınavlara yalnızca dayanmakla kalmamalı, onlardan fayda sağlamayı da öğrenmelisiniz.

Planla savaşamazsınız. Ancak; hatalarınızdan öğrenerek, hayatınızda iyi ya da kötü, olup biten her şeyden gereken dersleri alarak, kendinize onun *içinde* bir yer açabilirsiniz.

İnanın bana: Alınacak çok ders var!

Yani hiçbir şey öyle istem dışı, hasbelkader gelişmez. Her

nasılsa, deneyimlediğiniz her şey bir şekilde, plan içindeki yerinize ve sizin "plandaki o yere uyum sağlayarak bunu hayatınızı iyileştirmek için kullanma becerinize" giden yolun anahtarıdır, aslında.

Siz, hayatın insafına kalmış değilsiniz. Siz, kendi gönüllülüğünüzün insafına kalmış durumdasınız; hayatı -bütünüyle- kabullenmenin ve hayatın size sunacağı her şeyi, bütünüyle öğrenmeyi istemenin insafına.

İyi olmadan, kötünün de olamayacağına dair deyişi duymuşsunuzdur. Kötü deneyimler yaşamadan, yaşadığınız güzel deneyimlerin değerini de anlayamazsınız.

İşte, en önemli nokta: Kötü olayları karşılama şekliniz -yani onlarla nasıl başa çıktığınız ve onlardan öğrenip ders almanız- aslında başınıza gelen iyi şeyleri hem zenginleştirmekte hem çoğaltmakta hem de sürelerini uzatmaktadır!

Büyük planı bütünüyle anladığımı iddia etmiyorum. Bunu kimse yapamaz. Bu, olması gerektiği gibi, sonsuza dek kavrayışımızın ötesinde kalacak. Öte yandan, yapbozun bize ilişkin minicik parçalarını fark edip bunları büyük resme oturtmak için çaba sarf edebilirsek, plana uyum sağlamış oluruz ve onun, parçaları yerli yerine koyarken bizi desteklemek için sunacağı müthiş hâzinelerden faydalanabiliriz.

Sizi hayatta bir kurbana dönüştüren asıl şey; akıntıya kürek çekmek, hayatın derslerini ve keyifli yanlarını görememektir. Planla *birlikte* akmak, hayattaki en zorlu deneyimlerden ders çıkarmak sonuçta sizi büyütür. Böylece yerinizi bulursunuz. Bu da sizi hayatla müttefik kılar ve hayatınızın asla hayal edemeyeceğiniz şekillerde lehinize çalışmaya başlamasını sağlar.

İlk kez online yayın yapmaya başladığım zaman, 1984 senesinde, bilgisayarlarda kullanıcıların modem ve telefon hattıyla bağlanıp mesajlaşmalarını sağlayan ve "bulletin board" adı verilen bir sistem vardı. Sistemin, geleceğin icadı olduğuna dair ikna etmiştim kendimi. Bütün işimi de bunun üzerine kurmuştum.

Sonradan, sadece kısmen haklı olduğum çıktı ortaya. On-line iletişimler, *gerçekten de* geleceğin icadıydı. Ancak gelecek, gerçekleşmek için sadece "Bülten Panoları"na mahkûm değildi. Onlar, hem sektörün kendisi hem de benim için, bir sonraki gelişim aşamasının basamaklarıydı.

Neredeyse iflas aşamasına gelene dek, bunu fark edemedim; İnternet ağına geçiş yapmaya sürekli itiraz ettim. Sonunda, 1996 senesinde, şirket hızla dibe vururken ve kişisel borçlarım da 40.000 doları aştığında, ışığı gördüm; dersimi aldım.

Ancak o zaman, savaşmak yerine, kendimi akışa bırakmaya karar verdim. Değişime direnmeyi bıraktım. Şirketim için de değişime uyum sağlamanın bir yolunu buldum.

Sonuç şu oldu: Yaklaşımımı tamamen değiştirdim; VVeb'le barıştım. Online pazarlama ve yayıncılıkla ilgili bütün bilgimi bu yeni online iletişim modeline uyarladım. İzleyen beş yıl boyunca, 12 milyon doları aşkın bir satış rakamı elde ederek doğrudan sonuç aldım!

İlk zamanlarda kullanılan çevirmeli "bulletin board" deneyimlerim olmasaydı, asla bunların hiçbirini gerçekleştiremezdim. O deneyimler beni, bakış açımı değiştirip dünyanın bilgi ağına daldıktan sonra, satışların yapılmasını mümkün kılan ortağıma götürdü. Önceden öyle çuvallamasam, ortağımla da asla karşılaşamazdım! 'Hata' dediğim, hayal edilemeyecek bir başarıyla sonuçlandı.

Benim çok geç fark etmiş olduğum şeyi, siz şimdi fark edebilirseniz, daha en başından hayat oyununun ön saflarında yer alacaksınız demektir. Yanlış yapmaktan korktuğunuz için sakın geride durmayın. Büyük yanlışlar bile nedenleri anlaşıldığı ve bunlardan çıkarılan dersler uygun şekilde kullanıldığı zaman, yol boyunca başarılara giden köprüleri kurarlar.

Başarılarınızın nedenlerini de anlamalısınız. Başarıyı asla hafife almayın. Ben daha önceleri bilgisayarlarda "bulletin board" sistemiyle büyük başarı elde etmiştim.

Bazen erken bir başarı, sonradan gerçek bir başarı kazanabilmek için gereken, ondan ders çıkaracağınız bir hatanın kurgusudur yalnızca. Her başarının içinde, söz konusu başarıyı tekrarlayabilmek ve üstüne daha da fazlasını koyabilmek için gerekli ipuçları vardır; sonradan kesinlikle yapılacak hataların üstesinden gelmeye yarayacak ipuçları da!

Bunu, şimdi öğrenin. Hayatı olduğu gibi kabul edin. Yapbozun bütünü içinde, sadece kendi küçük parçanız üzerinde kontrolünüz olduğunu fark edin. Kendi küçük parçanızı büyük resme oturttuğunuz zaman; o, bütün her şeyin hayrına, yerini bulmuş olacak.

İşte o zaman, siz de hayatın verdiği her şeyde huzur ve tatmini bulacaksınız.

Alan Bechtold BBS Basın Servisi'ni yönetmektedir.
Bkz. www.sysop.com

Günün sonunda, HER sorunun sadece iki yanıtı vardır:
Olumlu ya da olumsuz. Hangisini seçeceğiniz, size kalmış.

—NERISSA ÖDEN, www.TheVideoQueen.com

Bunu Keşke Daha Genç Yaşta Öğrenmiş Olsaydım

Bob Scheinfetd

Ben 12 yaşındayken büyükbabam, her gün başımıza gelen olayları şekillendiren, görünen ve görünmeyen güçler olduğunu ve asıl gücün 'göremediklerimizde' saklı olduğunu söylemişti bana.

Büyükbabamın paylaşmış olduğu, devrim niteliğindeki bu bilgi, beni bilgi ve ilham arayışımda pek çok yere götürdü: Gele-

neksel bilim, ezoterik öğretiler, metafizik, Yeni Çağ öğretisi, kuantum fiziği ve bunun gibi.

Bunları araştırdıkça ve üzerinde çalıştıkça, mutlaka yanıtlanması gerektiğini düşündüğüm üç temel soru çıktı ortaya:

1. Ben kimim?
2. Neden buradayım?
3. Amacım nedir?

İlk soruyu cevaplandırmakta güçlük çekmedim. Bana göre, hepimiz, yaradılış gereği sonsuz güç, bilgelik ve bolluk olan muhteşem yaratıklardık. Yani özümüzde Tanrısal varlıklardık.

İkinci soruyu da yanıtlamak kolay oldu benim için. Bana göre, insanlık deneyimine katılma amacımız, tıpkı sinema ya da lunaparklara gitmek gibi; oyun oynamak ve maceralar yaşamaktı.

Son soru da aynı derecede kolaydı. Bana göre, amacımız, sadece keşfetmek ve buraya yaşamak için geldiğimiz şeyleri tecrübe etmekti.

Ancak hayatın gizemlerine doğru daha derinlere dalınca; özellikle de akıl almaz deneyimler yaşadıktan ve kuantum fiziğindeki en son gelişmeleri öğrendikten sonra, çok önemli bir soru daha takıldı aklıma:

İnsanlık deneyimi ve çevremizdeki her şey gerçek mi?

Gerçek derken, somut ve elle tutulabilir mi? Bunu kastediyorum. Bizden bağımsız bir varlığı da mevcut mu? Kendi içinde ve kendisinden gelen hakiki bir gücü var mı? Bu sorular gereksiz derecede kuramsal görünebilir ancak yanıtların hayatlarımız açısından son derece işlevsel bir değeri vardır aslında.

Pek çok ezoterik öğretinin ve kuantum fiziğindeki son gelişmelerin belgelediği (ancak ikisinin de pratik bir biçimde ortaya koyamadığı) bir sonuca vardım. Bunu keşke daha genç yaşta öğrenmiş olsaydım: İnsanlık deneyimi, içinde oynadığımız bu fiziksel evrenin tamamı aslında *gerçek değil!*

Sadece bir illüzyon, bir hologram ya da benim tanımladığım şekliyle; içine tamamen dalıp gittiğimiz, bilincin muazzam bir güçle birleşmesinden oluşan, böylece gerçek gibi algıladığımız bir sinema deneyimi aslında. Hayat, bilincin *içinde* sahnelenen bir oyundur. Ve bizler, sınırsız varlıklar olarak, onu kendi gücümüzle besliyoruz.

"Keşke daha önceden bilseydim!" diye hayıflandığım şey de bu: Eğer gerçekten kavrayabilirseniz ve kendi bilincinizde pek çok önemli sıçrama yapabilirseniz; hayatınızda deneyimlediğiniz her şeyi yeniden tasarlayıp şekil verecek inanılmaz gücün kaynaklarına da ulaşabilirsiniz.

Bunu, bir rüyanın ortasında uyanıp orada olup biten her şeyi kontrol edebildiğiniz bir "bilinçli rüya görmeye" benzetebiliriz. İşte ben de kendi insanlık deneyimim içinde, çok daha önceden uyandırılmış olmayı çok istedim!

Bob Scheinfeld, "The Invisible Path to Success" ve "The llth Element" bestseller kitaplarının yazarıdır. 20 yılı aşkın bir süredir; 170'ten fazla ülkede insanların daha kısa zamanda, daha az çabayla ve daha çok eğlenerek olağanüstü sonuçlar elde etmelerine yardımcı olmaktadır.

Büyük Düşünürler Size Sadece Görüşlerini Sunuyorlardı

Bugüne dek isimlerini duymuş olduğunuz tüm büyük düşünürler ve psikologlar size kendi görüşlerini sunarlar. Çizdikleri harita, kendi felsefelerinin ve psikolojik yaklaşımlarının bir yansımasıdır. Mutlaka doğru olmaları gerekmez çünkü sadece kendi görüşlerini ifade eder.

Siz de hayata ilişkin olarak kendi görüşünüzü yaratabilirsiniz. Zaten var olan bir felsefe ya da psikolojik yaklaşım seçebilir ya da kendiniz bir tane oluşturabilirsiniz. Hepimizin seçme şansımız olduğunu, pek az insan biliyor.

DIŞ BAĞLANTILAR

Hayatınızda ki

Di| er İnsanlarla

m enmek

(&r)

Alabileceğiniz En Değerli Hayat Dersi

Chip Tarver

İşte burada. Sizin öğrendiğiniz ya da size öğretilen her şeyi unutsanız da bunu hep hatırlayın ve kullanın:

Altın Kural: İnsanlara, size davranılmasını istediğiniz şekilde davranın ya da kendilerine davranılmasını istedikleri gibi davranın.

Bu, milyon dolar değerindeki en öncelikli ilkedir. Gerçekten.

Öncelik taşıyan bu kılavuz ilke dışında, hayatınızı şekillendirmek için örnek alınacak daha iyi bir yaklaşım yoktur. Kendinizi bir kenara koyup başkalarına öncelik verdiğiniz zaman, insanlar sizi sadece hatırlamakla kalmaz, aynı zamanda, sizin etrafınızda olmayı da isterler.

Neden?

Bu ilkeden yararlanıyor olmanız, çok iyi bir dinleyici olduğunuzun göstergesidir. İnsanların çoğu, ne dediğinizi duyabilecek kadar uzun bir süre boyunca sessizliklerini koruyamazlar; bunun nedeni, sizinkilerden ziyade kendi söyleyecekleri ile ilgili olmalarıdır.

Pek çok insan, kendi gereksinimlerine ve isteklerine fazlaca odaklandığı için, sizinkilere zaman ayırmaz. Bu önemli konunun evlilikleri ve iş ilişkilerini nasıl etkilediğini her gün yaşıyoruz.

Siz, kendinizi bu tutumdan sıyırıp diğerlerine öncelik verdiğinizde, iyi ve aktif bir dinleyici olduğunuzda ve konuya öncelikle ilgili herkes için bir kazan-kazan durumu oluşturacak şekilde yaklaştığınızda, kazanan da siz olursunuz. Bu tavsiyeme kesinlik-

le güvenin. Kelimesi kelimesine!

insanlara, istediklerini elde etmeleri konusunda yardım ettiğiniz zaman, Karşılıklı Etki Yasası'na göre, onlar da size, elde etmek istedikleriniz konusunda yardım etmek isteyeceklerdir. Bu bencillik değildir; bilgeliktir. Siz yalnızca, kimsenin durduramayacağı ruhsal bir yasayı harekete geçirmiş olursunuz.

Bu, hayatta sadece çevrenizdeki insanlara iyiliği dokunan bir yasa değildir; sizin için de direkt olarak harika ilişkilere ve bankanızda katlanan birikimlere dönüşür.

Yani şunu asla unutmayın: Hep, ilk veren siz olun ve hayattaki en önemli ilkeyi -Altın Kuralı- bugün ve her gün, benimseyin. Bu, işlerliği kanıtlanmış bir sistemdir. Her zaman.

İlişkileriniz Sizi Büyütür

Uzun vadeli ilişkilerinizin, kolayca yürümesini beklemeyin. Tümsekler, tepeler ve vadiler, çıkışlar ve inişler sayesinde hayat, büyümenize yardım eder. Eğer pes edip havlu atarsanız büyük bir dersi de kaçırabilirsiniz. (Aynı zamanda, size bu dersi daha dramatik bir biçimde verecek başka bir ilişkinin içinde buluverirsiniz kendinizi.)

Önemli olan, bir arada kalmak ve büyümektir; ayrılmak ve küsmek değil! İkinizin de sakinlikle ve saygıyla farklı yollarda yürümeye karar vereceğiniz bir zaman gelebilir. Ancak hareket eden bir araçtan atlamak, akıllıca ya da sağlıklı bir davranış değildir. Oturduğunuz koltukta kalıp bu yolculuğun tadını çıkarın.

Bağışlama, tolerans ve şefkat üzerinde çalışın. Bu her zaman kolay olmayacak ama her zaman büyümenizi destekleyici olacaktır.

Ebeveynleriniz Ellerinden Geleni Yaptılar

Babamın beni yetiştirme şeklinden hiçbir zaman hoşlanmadım. Eski bir denizci eğitim çavuşuydu ve aynı zamanda da eski bir profesyonel boksör. Bana da II. Dünya Savaşı'nda askere yazılmış acemi bir ermişim gibi davranırdı. Dayak, disiplin ve hiç bitmeyen bir terör içinde, kırgın bir çocuk olarak büyüdüm.

Üniversitedeyken bir arkadaşım bana şöyle dediğinde çok şaşırmıştım: "Baban seni bebekken bir çöp kamyonuna fırlatıp atabilirdi. Ama öyle yapmadı. Seni bildiği en iyi şekilde yetiştirdi."

O zamandan bu yana, bütün ebeveynlerin durumu idare etmeye çalıştıklarını anladım. Hiç biri ebeveynlik okuluna gitmediler. Çok azı, bu konuda yazılmış kitaplar okudu. Pek çoğu da çocuklarını, ya kendilerinin büyütüldüğü şekilde yetiştirdi ya da tam tersi biçimde. Fakat hiçbiri, çocuklarını kötü niyet besleyerek büyütmedi. Ellerinden gelenin en iyisini yaptılar.

Ebeveynleriniz; inançlarına, yetiştirilme tarzlarına ve sizinle nasıl başa çıkacakları üstüne yaptıkları en iyi tahmine dayanarak, bildiklerinin en iyisini yaptılar.

Onları kabul edin, anlayın ve sevin.

Bu noktada sizden istedikleri tek şey, onların sizin için ellerinden gelenin en iyisini yapmış olduklarını anladığınızı, bilmek. Anladığınızı söyleyin onlara. Duymaya can attıkları şeyi, esirgemeyin onlardan.

Çocuklarınız Olmaları Gereken Kişi Olacaklar

Çocuğunuzun bir sonraki Dalai Lama olmayacağını nereden bilebilirsiniz?

Bilemezsiniz.

Kız kardeşimin ikiz oğulları var. Aynı çevre içinde, aynı ebeveynler tarafından yetiştirildiler; okulları ve öğretmenleri aynıydı, hatta kız kardeşlerle çıktılar.

Buna rağmen karakterleri ve hedefleri birbirinden tamamen farklı gelişti.

Çocuklarınızı sevgiyle besleyin ve seçtikleri gibi büyümelerine izin verin.

Onlara bu kitaptan bir tane vermeyi de ihmal etmeyin.

Destekle Her Şeyi Elde Edebilirsiniz

Etrafınızda sizi destekleyen insanlar olduğunda, hayatınızda bir şeyler elde etmenin çok daha kolay olduğunu göreceksiniz.

O da hoşunuza giderdi ama maddi destekten bahsetmiyorum. Bahsettiğim, duygusal destek.

İstediğiniz ne olursa olsun; kilo vermek, sigarayı bırakmak, iş ya da aile kurmak ya da buna benzer pek çok şeyi, sizi destekleyen insanlarla daha kolay başarırsınız.

İnsanların büyük bir bölümü, hayatta her şeyi tek başına elde etmek ister. Sonuçta da elde ettikleriniz kendi çabalarınızla gerçekleşir. Ancak başkalarının sizi yüreklendirmesi, başarıya ulaşmak için gereken çabayı göstermenize yardım edecektir. Bu, tıpkı bir maratonu tek başına koşmakla, size tezahürat yapan bir kalabalık eşliğinde koşmak arasındaki farka benzer.

Bunun aksi de işe yarar.

Başkalarını, onları yüreklendirerek desteklemek, size de yardımcı olacaktır.

Onların başarısı size de haz verecek; kendi enerjinizden baş-

kalarına verdikçe, enerjiniz artacaktır.

(^d

Dinlemek

John Milton Fogg

Yazılanlara göre başlangıçta, söz vardı fakat sorun onu hiç kimsenin dinlememesiydi. Evrensel yaşam amacımızın, bütün insanlığın sevilmeyi ve sevmeyi öğrenmesi olduğuna dair inancımın yanı sıra; *dinlemek*, çok daha önceleri, başlangıçta, öğrenmemiş olduğuma hayıflandığım hayat dersidir.

Mentorum, Carol McCall 'Dinle!' (Bu aynı zamanda kitabının da adıydı.) derdi, "Duyulmak için can atan bir dünya var." Bunu fark etmek için yapmanız gereken; insanların, toplumların, şirketlerin, ülkelerin nasıl dinlemediklerini ve bunun bedelini nasıl trajik bir şekilde ödediklerini görebilmek için, dergi, gazete, blog okumak ya da (umarım mecbur kalmazsınız) televizyonu açmaktır.

Bildiklerimizin %85'ini dinleyerek öğrendiğimiz halde; araştırmalar, zamanımızın dörtte üçünü dağınık bir kafayla, meşgul ya da unutarak geçirdiğimizi gösteriyor. Tabii ki *duyuyoruz* söylenenleri ama *dinlemiyoruz.* Yani gerçekte dinlemiyoruz. Kanıt mı istiyorsunuz? O zaman daha fazla araştırma: Duyduklarımızın yalnızca %20'sini hatırlayabiliyoruz, neden? Çünkü dakikada ancak 125-250 kelimeyi dinleyebildiğimiz halde, dakikada 1000-3000 kelime kullanarak düşünüyoruz. Bu arada, başkaları konuşmaya devam ederlerken; biz düşünüyoruz, düşünüyoruz, düşünüyoruz... İşte, VVilliam Stringfellow'un aylık "Quaker" dergisinin "Friends Journal" köşesinde yazdığı yazı:

> *Dinlemek, insanlar arasında ender yaşanan bir olgudur. Eğer; nasıl göründüğünüzle ya da karşınızdakini etkilemeye çalışmakla ya da karşınızdaki sustuğu zaman ne söyleyeceğinize karar vermekle ya da söylenenlerin gerçek,*

konuyla bağlantılı ya da kabul edilebilir olup olmadığıyla meşgulse zihniniz, karşınızdaki insanın söylediklerini dinleyemezsiniz. Bu sayılanları yapmak da kaçınılmazdır elbette ancak söz ağızdan çıktıktan ve dinlenildikten sonra.

Dinlemek, sevginin temel bir ifade tarzıdır. İnsan, birini dinlerken, kendisini bir başkasının kelimelerine teslim ederek, erişilebilir ve savunmasız kılar.

Temel bilim gösteriyor ki iki farklı şey, aynı anda aynı yeri kaplayamaz. *Dinlerken* de aynı şey geçerlidir. Düşünürken dinleyemezsiniz, okurken dinleyemezsiniz, hayal kurarken dinleyemezsiniz; yazarken, bir şeyi onaylarken ya da onaylamazken, tartışırken, yorumlarken, zihin okurken, hikâye anlatırken, entrika çevirirken, plan yaparken, taviz verirken ve hatta dinlerken, aynı anda *dinleyemezsiniz.* (Çoklu görevleri kotaranlardan özür diliyorum.) Dinlemek, karşımızdakine, dikkatimizi bütünüyle ve tamamen odaklanmış olarak vermeyi gerektirir. Hakiki dinleme, insanları gerçek anlamıyla onurlandırır. Hatta Otantik Dinleme, insanları şifalandırır.

Stringfellovv'un söylediklerinden, beni en çok etkileyen bölüm: "Dinlemek, sevginin temel bir ifade tarzı..." kısmıdır. Bu bölümü benim için özel ve önemli kılan, beni her şeyin başlangıcına götürmesidir. Eğer, söylediğim ve inandığım gibi, bütün insanların hayat amacı sevmeyi ve sevilmeyi öğrenmekse; o zaman, *dinlemek* de bana, yaşam amacımı gerçekleştirmek için basit -ancak öğrenilmesi kolay olmayan- ve gerçekten zarif bir güç aracı veriyor demektir.

Ancak dinleme konusunda formal eğitim deneyimine sahip olanların oranı, yüzde ikiden az. Ben şahsen, dinlemeyi çok daha önceden öğrenmiş olmayı isterdim.

John Milton Fogg, "The Greatest Netvvorker in The World" kitabının yazarı.

&t)

Davranışlarınız Herkesi Etkiler

Çok az insan, diğerlerine karşı davranış biçiminin, tüm insanları etkileyen zincirin bir halkası olduğunun farkındadır.

En kolay anlaşılır haliyle, mesela yolda yürürken birine gülümsediğinizde onun kendisini öyle iyi hissetmesini sağlayabilirsiniz ki o da gördüğü diğer ilk kişiye gülümseyebilir. Sonra onun gülümsediği kişi bir diğerine gülümser ve zincir böylece uzar gider. Tek bir davranış, birçok insanın moralini olumlu yönde etkileyebilir.

Aynı biçimde, sinirlendiğiniz zaman ya da birine kötü kötü baktığınızda, sizin olumsuzluğunuzu alan kişi, bu kötü elektriği karşılaştığı ilk başka kişiye geçirebilir. O diğer kişi de bir başkasına; bu böylece sürüp gidecek ve bir zihin virüsüne dönüşecektir.

Virüsü kontrolünüz altına alın.

Dünyadaki zinciri olumlu etkileyecek titreşimler yayın.

Her şey sizinle başlayacaktır.

(2^9

Herkes İyi İnsanlardan Hoşlanır

Birkaç ünlü isimle tanışmıştım. İnsanlara, seminerlerimde ya da özelde onlardan bahsettiğim zaman, her zaman tek bir şeyi bilmek isterler: "Nasıl? İyi bir insan mı?"

Hepimiz iyi insanlardan -yani hoş, güler yüzlü, sıcakkanlı, arkadaş canlısı- hoşlanırız.

Bu, size hayatınızı nasıl yaşamanız gerektiği ile ilgili bir ipucu verebilir.

İyi bir insan olun.

Herkes Sevilmek İster

Babamın ailesi için bir ev inşa ederken işe aldığı elektrikçi, en iyi dostu olmuştu. Birlikte yer içer, birlikte şarap yapar, güler ve sohbet ederlerdi. Babam, yeni arkadaşının anlattığı her şeyi can kulağıyla dinlerdi çünkü babamın sevildiğini hissetmeye ihtiyacı vardı. Aynı zamanda, sağlam bir evi olsun istiyordu, elbette. Bu yüzden de sadece güvendiği elektrikçiyle yani kendisine en çok sevgi gösteren elektrikçiyle çalışacaktı. Bu adamlardan hiçbiri, hiçbir zaman birbirlerine olan sevgilerini dile getirmediler. Ancak en derinde, hepimiz gibi; Özlemini duydukları şey, sevgiydi. İnsanlara sevildiklerini hissettirin; karşılığını fazlasıyla geri alacaksınız. >

Bir Rol Modele Sahip Olmak
İçinizdeki En İyiyi Ortaya
Çıkarabilir

Çoğumuz, etrafımızdaki insanları ailemizi, arkadaşlarımızı, öğretmenlerimizi, televizyon ya da filmlerde gördüğümüz karakterleri taklit ederiz. Ancak bu rol modellerin, sizin içinizden çıkarabileceği özelliklerin bir sınırı vardır. Gerçekten en iyisini elde etmek istiyorsanız, en iyisine öykünmeniz gerekir. Bu da ailenizin, arkadaşlarınızın ya da ünlü kişilerin en önde gelenini örnek almak anlamına gelebilir. Başka yerlere bakmak anlamına da gelebilir.

Örneğin; vücut geliştirme çalışmalarına başladığım zaman, bu konuda en iyi kimse, onu örnek almak istedim. Aralarından seçim yapabileceğim pek çok ünlü isim vardı. Ama ben, filminde orijinal "HerküTü canlandıran Steve Reeves'i seçtim. Onu örnek aldım diye, asla tam anlamıyla Reeves gibi görünmeyecek olsam da kendimi şişman birinden fit birine dönüştürmeyi başardım.

Diğerleri, içlerindeki kahramanı bulabilmek için, şarkı söyleyen mutlu kovboy Roy Rogers'i taklit etmişlerdi. Yani yaşadığınız sürece, sizi hayal kırıklığına uğratan insanlarla da karşılaşabilirsiniz. Ancak önemli olan, kendinizde geliştirmek istediğiniz özelliklere sahip olan birini bulmak ve kendinize bu özellikleri örnek almaktır. Taklit ettiğiniz insana dönüşmeyi istemezsiniz. Yapmanız gereken, onların güçlü özelliklerini kendi içinizde geliştirmektir.

Elbette, rol model olarak "Süpermen"i seçtiyseniz eğer, "Krypton" gezegeninden de uzak durmanız gerekir.

Bir Tartışma Nasıl Sonlandırılır

"Özür dilerim." diyen, ilk siz olun.

Siz bunu söyler söylemez, karşı taraf, söylediğinizde samimi olup olmadığınızı anlamaya çalışacaktır. Samimiyseniz, gerginlik sona erecektir.

(2^5)

Bir Düşmanla Nasıl Baş Edilir

Onlardan tavsiye isteyin.

Tavsiye vermeye hevesli olmayan pek az insan vardır.

Tavsiye istediğinizde, kendinizi açık fikirli biri olarak konumlandırırsanız düşmanınız da size açılır.

Beni Dövmeyi Teklif Eden Adam

Bugün, yeni bir savunma tekniği geliştirdiğini söyleyen bir adamdan uzun bir mektup aldım. Herhangi birini üç dakika için-

de yere serebileceğini iddia ediyordu.

Benden, kendisinin ve bulduğu yöntemin tanıtımını yapmamı istiyordu. Ayrıca yeteneklerini sergilemek için benimle tanışmaktan memnuniyet duyacağını da dile getirmişti.

Ne vardı bu adamın aklında?

Beni dövmek istiyordu.

Gerçekten.

Mektubunda diyordu ki "Seni üç dakika içinde alt edebilirsem, sen de benim ve ürünlerimin tanıtımını yapmaya söz verirsin. Anlaştık mı?"

Bana, maç organizasyonunu yapabilmem için, ajansının iletişim bilgilerini de vermişti.

İlginç bir internet yayını olabilirdi bu maç. Başlığı hayal edebiliyordum:

> **51 yaşındaki eski obez ve İnternet Pazarlama Uzmanı; 30 yaşındaki fit, Dövüş Sanatları Ustası Süpermenle, Hızlı-Ölüm maçında karşı karşıya. Yerlerinizi şimdiden ayırtın.**

Vay be! Merak ediyorum bu maçı kim kazanır acaba?

Silahlı bile gitsem kaybedeceğim bir maç.

Siz ne yapardınız?

Bu adamın teklifine nasıl yanıt verirdiniz?

Maç arayışında olan bir dövüşçü olmadığınız sürece, tahmin ederim ki bu teklifi buruşturup çöp tenekesine fırlatırdınız.

Sık sık, başkalarının ne düşündüğünü merak ederim. Bu adam gerçekten de onunla dövüşeceğimi düşünmüş müdür? Ya da yenildikten sonra, halimden memnun gülümseyerek onu pazarlayacağımı?

Bir dövüşçü olduğumu iddia etmiyorum ve güç gösterisi peşinde de değilim. Yeni müşteriler de aramıyorum; özellikle de

benden daha iyi olduklarını kanıtlamak için burnumu kırmak isteyen türden müşteriler.

Birinden yardım istediğinizde, kimsenin sizden daha aşağı derecede olduğunu duymaktan hoşlanmayacağını aklınızda tutun. Bu, arkadaş edinmek ve insanları etkilemek için hoş bir yöntem değildir. Hatta hiçbir konuda işe yaramaz.

Sanıyorum, bundan çıkarılacak ders, hepimizin egoları olduğudur. İnsanlara yaklaşmanın daha doğru olan şekli, kendi egonuzu onlarınkinin altında tutmaktır.

Diğer bir deyişle, kendi konumunuzu aşağı çekmeye istekli olmalısınız. Elinizdekilerle hava atmak yerine, zayıflıklarınızı gösterip yardım isteyin.

Bu küstah dövüşçü, beni yeni yöntemini kullanarak utandırmak yerine, onu bana öğretmeyi teklif etseydi, çok daha iyi ederdi.

Dikkatli olun.

Herkesin Bir Derdi Var

Maddi sıkıntıları, sağlık ya da ilişkilerle ilgili sorunları ya da benzer problemleri sadece kendinizin yaşadığını düşünüyor olabilirsiniz.

Gerçekte, herkesin bir derdi var. Bunu bilmek, diğerlerine karşı daha anlayışlı olmanıza yardım edebilir. Otoyolda önünüzü kesen aracın sürücüsü; işini kaybetmiş, çocuğuyla ilgili bir sorun yaşıyor ya da hasta olabilir.

Başkalarının da tıpkı sizinkiler gibi, kötü günleri vardır. Onlar da öğrenmek ve büyümek için, tıpkı sizin gibi başlarına gelen şeylerle mücadele etmek zorundadırlar.

Başkalarının, hayatınızı anlamalarını istiyorsunuz ya siz de onlarınkini anlamalısınız.

Karşılıklı anlayış, dünyaya barış getirebilir.

Boşa Geçen Hayat

Bili Harris

Temel Hayat Derslerinden, nedenini anlamadan önce, pek çok kez çaktım. En başarısız olduğum bölüm 'romantik ilişkiler'di.

Ben babama çok benzerim ve pek çok huyum da ona çekmiş. En sonunda babamdan soğuyan ve ben üç yaşındayken ondan boşanan annem, bana sürekli şunu söyleyerek ergenlik yıllarımı tüketmişti: "Sen de tıpkı baban gibisin, sana hiçbir kadın katlanamaz."

Böylesi derine işleyen inançlar, realitede tezahür etme eğilimi taşıdığından (o zamanlar bundan haberim yoktu) sürekli olarak, annemin söylediği şeyi kanıtlamak üzere özel olarak tasarlanmış kadınlara karşı çekim duyuyordum. Oyunun iki adet sahnelenme şeklinden birinde, ilgimi çeken kadın; kendi sorunları yüzünden bir erkeğe şefkat duyamıyor, yakınlaşma problemi yaşıyor ve erkeklere karşı derin bir öfke duyuyordu.

Ya da tesadüfen duygusal olarak sağlıklı birini çektiysem kendime, kendi duygusal sorunlarım yüzünden onu kendimden uzaklaştırmanın bir yolunu buluyordum.

Yetişkinliğim süresince, aynı senaryoyu en az yirmi kez tekrar ettim. Her seferinde, farklı bedene sahip ama özünde aynı olan kadınla karşılaşıp ona defalarca âşık oldum. Ufak tefek farklılıklar dışında hikâyenin konusu hep aynıydı ve her seferinde aynı trajik sonla bitiyordu.

Sonunda, bunun ve diğer duygusal sorunların üstesinden gelebilmek için, meditasyon yapmayı öğrendim. Daha sonra da şu anda şirketim olan "Centerpointe Research Institute" aracılığıyla satışını yaptığım, çok güçlü "Holosync" işitsel teknolojisini kullanarak meditasyon yapmaya başladım. Uzun yıllar boyunca yaptığım bu günlük meditasyonla, ne yaptığıma ve bu felaket ilişkileri nasıl yarattığıma dair derin bir farkındalık geliştirmeye başladım.

Tüm bu süreci ağır çekimde izledim, ilk çekim anlarından kur yapmaya; benim ve partnerlerimin farklı gözükse de birbiriyle bağlantılı, duygusal olarak işlevsiz davranışlarına uzanan, en sonunda sert ve acı veren ayrılıklarla son bulan yolculukları. Kendimi yaşadıklarımdan ayırarak, olan biteni yeni bir farkındalıkla izleme becerim arttıkça, iki şey gerçekleşti. Birincisi; bu egzersiz için önceden duyduğum sınırsız hevesimi korumak bana gitgide zor gelmeye başladı. Bir şekilde, sonunda ne olacağını zaten bildiğim için, kenara çekilip süreci daha bilinçli bir açıdan seyretmeye devam etmek güçleşiyordu.

İkinci olarak şunu fark ettim: Her zaman "İşte romantik bir ilişki yaşamaya uygun aday!" şeklinde anlam yüklediğim o yoğun çekim duygusu, aslında hiç de böyle bir şey ifade etmiyor olabilirdi. Hatta aslında şunu ifade ediyordu sanırım: "İşte, annenin haklı olduğunu -hiçbir kadının sana katlanamayacağını- kanıtlamana yardımcı olacak biri daha..."

Buna, farklı bir gözle bakmak, ruhumu dağlamıştı. Sonuç olarak, artık o çekim duygusuna karşı aynı tepkiyi vermiyordum. Bunun yerine, duyguyu yaşarken kendimi görebiliyor, işin nereye varacağını ve neler olacağını önceden bilerek, duyguyu terk edebiliyordum.

Şu işe bakın ki çok kısa bir süre içinde, bu duyguyla sürüklenmeden onu sadece seyredebilme becerim, beni tamamen farklı; sıcakkanlı, sevecen, şefkatli ve aynı senaryoyu oynamayacak bir kadına götürdü. Bugün, beni derinden seven, harika biriyle evliyim.

Benim için bundan alınacak pek çok ders vardı ve bu dersleri 30 sene önce almış olmayı çok isterdim. Öncelikle; inancımız, aslında hayatımızın şartlarını ve gerçekliğini oluşturmuyordu. Bana hiçbir kadının katlanamayacağı doğru değildi. Ancak buna bütün kalbimle inandığım için kendi gerçeğim haline getirmiştim. Hayatımda istediğim kadar yolunda gitmeyen şeyleri düzeltebilmek için bu bilgiyi kullandım.

İkinci olarak şunu da öğrendim: Herhangi bir inanç bilinçli

hâle getirildiğinde ve o inancın harekete geçirdiği yaratım sürecini başından sonuna dek seyredebildiğinizde; söz konusu inancı, size hizmet etmiyorsa yok edebilirdiniz. Bilinçsiz olarak yapıyorsanız, aynı olumsuz sonuçları yaşamaya uzun yıllar devam edebilirdiniz ama bir kez, farkındalıkla yapmaya başladığınızda, size hizmet etmeyen şey âdeta sihirli bir biçimde kayboluyordu.

Üçüncüsü; insanlar, hayatlarında yarattıkları şeyler üzerinde, öncesinde inandıklarına kıyasla daha fazla kontrol sahibiydiler. Uzun yıllar boyunca, acı veren ilişkiler yaratmaya devam ettim. Kendimi; şartların, kötü insanların ve diğer dış etkenlerin kurbanı gibi gördüm. Ancak olanların (istemeden de olsa) benden kaynaklandığını ve kendi kafamın içinde yaptıklarımın kaçınılmaz bir sonucu olduğunu anladığımda, hayatımı istediğim gibi şekillendirecek irade ve güce sahip olduğumu fark ettim. *"Think and Grow Rich"* kitabının yazarı, büyük Napoleon Hill'in söylediği gibi, "Her bir bireyin, tamamıyla kontrol edebileceği tek şey, zihnini ne şekilde odaklayacağıdır."

Şanslıyız ki küçük görünen bu beceri, her şeyin anahtarı ve ben de sonunda bunu anlayabildiğim için minnettarım.

Bili Harris, www.centerpointe.com'un CEO'sudur.

SORUN GİDERME

(2^9

Kendinize İyi Bakmak

(&r)

Evren Her Zaman 'Evet!' Diyor

Evren (hayatınızda var olan her şeyin enerjisi) düşüncelerinize her zaman 'Evet!' yanıtını verecektir.

Olumsuz şeyler düşünürseniz Evren, "Tamam. Sana katılıyorum." diyerek, size olumsuz sonuçlar getirir.

Olumlu şeyler düşünürseniz Evren, "Tamam. Sana katılıyorum." diyerek, size olumlu sonuçlar getirir.

Her durumda Evrenin yanıtı, 'Evet!' olacaktır.

Dersi Alabilirseniz Deneyime Gerek Kalmaz

Herhangi bir deneyimden ders çıkardıktan sonra, deneyimi tekrarlamanıza gerek kalmaz.

Siz dersi alana dek, acınızı artırarak aynı deneyimi yaratmayı sürdüreceksiniz; dersinizi alana dek.

Başka bir ifadeyle, insanların aynı sorunları tekrar tekrar yaşadıklarını fark edin. Birisi, evlenip evlenip boşanır. Diğeri maddi sıkıntılar yaşar. Bir diğerinde de aynı sağlık problemi tekrarlanır durur.

Bunlardan hiçbiri kader değildir ya da taşa yazılmamıştır. Deneyimin size sunduğu dersi alın; o zaman deneyim, sizi terk edecektir.

Derslerinize dikkat edin.

Ne Almak İstiyorsanız Onu Verin

Herkes sizi bu temel prensipten vazgeçirmeye çalışacaktır ama gerçek de budur: Her ne almak istiyorsanız, onun daha fazlasını verin.

Para istiyorsanız, para verin.

Sevgi istiyorsanız, sevgi verin.

Buradaki sır, herhangi bir kaynaktan geri dönüş beklemeksizin vermektir. Geri dönecek şeyin, sizi şaşırtmasına izin verin.

Keyifli ve umutlu bir kalple, aynı zamanda da açık fikirle, verin.

(2^9

Almanız Gereken Sonuçları Alırsınız

Kabullenmesi zor gelebilir ancak aldığınız sonuçlar tam da almanız gereken sonuçlardır aslında.

Diğer bir deyişle, şu anda aldığınız sonuçları, şu anda yaptığınız şeyler belirliyor.

Fazla kilonuz varsa, böyle olması için muhtemelen bir şeyler yapmışsınızdır. Bir çöle ya da toplama kampına düşseydiniz, büyük olasılıkla zayıflardınız.

Yalnızsanız muhtemelen insanları sizden uzaklaştıracak bir şeyler yapmışsınız ya da yapıyorsunuzdur. Yeterli sayıda internet chat sitesine üye olun, partilere, toplantılara katılıp yeni insanlarla tanışın.

Meteliksizseniz, büyük olasılıkla ihtiyacınız olandan fazlasını harcıyor ya da para kazanmak için gereken her şeyi yapmıyorsunuzdur.

Hayatınıza tarafsız bir gözle bakarsanız, aldığınız sonuçların tam olarak beklemeniz gereken sonuçlar olduğunu görürsünüz.

Yaptığınız şeyleri değiştirirseniz, aldığınız sonuçları da değiştirebilirsiniz.

Oldukça kolay. Gerçekten.

(2^9

Bu da Geçer

Şu anda iyi kötü, acı tatlı, deneyimlediğiniz her şey geçecek.

"Eternal Sunshine of the Spotless Mind" adlı filmi beğenmiştim çünkü en azından bana verdiği mesaj, sürekli andan kaçıyor oluşumuzdu. Olanın -o her neyse artık- tadını çıkarmak yerine, geleceğe ya da geçmişe kaçmak için elimizden geleni yapıyoruz.

Bunun (sizin için şu an her ne ifade ediyorsa) geçip gideceğini fark etmek, yaşanan anın kıymetini bilmenize yardımcı olabilir.

Şu andan hoşnutsanız, üstünde biraz düşünün çünkü çok yakında geçip gitmiş olacak.

Hoşnut değilseniz sıkmayın kendinizi, rahatlayın çünkü çok yakında geçip gitmiş olacak.

(2^9

Sakın Korkmayın

"Hayatın korkunç olmadığı..." pek çok din ve düşünür tarafından tekrarlanan bir ifadedir. Korkudan adım atmak istemeyeceğiniz zamanlar olacak. Birine çıkma teklif etmek istediğinizde, zam ya da kredi isterken korku, sizi sıklıkla durduracak.

Büyük sır, korkulacak hiçbir şeyin olmamasıdır. Sizi korkutmak için felaket senaryoları üreten zihniniz yüzünden, bu gerçeği kabullenmek kolay değildir.

Tekrarlıyorum: Korkmayın!

Ne istiyorsanız yapın ve korkunun içinden geçip gidin.

Diğer tarafta, özgürlüğü bulacaksınız.

Aradığınız Şey Korkunuzda Saklı Olabilir

Tam olarak aradığınız şeyin, tam da korkunuzun içinde gizlendiğini fark edebilirsiniz.

Yıllar boyu, manevi tarafımı dünyaya açmaktan korktum. Amerikan Pazarlama Birliği, Amerikan Yönetim Birliği ve Nightingale-Conant gibi muhafazakâr kuruluşların çok sayıda kitabına yazarlık yaptım. Dünyanın, daha yumuşak ve sevecen bir yanımın olduğunu bilmesini istemiyordum. Beni yargılamalarından korkuyordum.

En sonunda, büyük ölçüde dostlarımın zoruyla, "*The Attractor Foctor*" gibi kitaplarımı yayımladım ve inanılmaz bir tepki aldım. Kitabım, Amazon'da ve Barnes&Noble'de bestseller olmuştu. Başka hiçbir kitabım, bu kitabın büyük başarısını yakalayamadı.

Dünya ile paylaşmaya çekindiğiniz şeyin, dünyanın çok ihtiyaç duyduğu bir şey olduğunu fark edebilirsiniz.

Korkunuzu paylaştığınızda, sizi aradığınız şeyle ödüllendirdiğini görebilirsiniz.

Şaşırtıcı Sonuçlar için Zevki Almayı Sonraya Bırakın

Çoğu insan, yarını göz ardı ederek dürtülerine ve geçici hevesine yenik düşer.

Zevkinizi erteleyebilirseniz, size uzun vadede daha büyük ödül getirecek sonuçlar alıp kendinizi daha mutlu ve daha güçlü hissedeceksiniz.

Örneğin; kilo vermenin en iyi yolu, sağlıksız yiyecekler tüketmek için duyduğunuz isteği görmezden gelerek sonuca; ince bir beden ve uzun bir ömür sürmeye, odaklanmaktır.

Tatlılara ya da herhangi bir yiyeceğe karşı zaafımı; bunları yemenin bana bir dakika sürecek kısacık bir zevk vereceğini ama pişmanlığın haftalarca, aylarca hatta yıllarca süreceğini düşünerek, kolayca yendim.

Dürtüyü görmezden gelip uzun vadeli kazanca kilitlendiğimde, karar vermek daha kolay oluyor.

Hayat Yolunuzdaki Kasislerin Çoğunu Ortadan Kaldıran Ders

Ann Taylor

Yalnızca tek bir değişiklik yaparak ya da tek bir ders alarak, hayatımı yeniden şekillendirebilme fırsatım olsaydı; bu, sezgilerime, içgüdüme ya da altıncı hissime güvenmek olurdu. Benim en yüksek çıkarımı gözeten ve iyiliğimi kalpten isteyen, bana pek çok farklı şekilde kılavuzluk eden, yönlendirme yapan bu parçam için kullanılan pek çok isim var. Eğer, tedirginlik hissinin, harekete geçmeden önce daha çok araştırma yapmam gerektiğine dair bir işaret olduğunu bilseydim, hayatım tamamen farklı olabilirdi. Pek çok kereler, körü körüne doğru olduğuna inanıp başkalarının düşüncelerinin izinden gittim. Bu başkaları; ebeveyn ya da öğretmenler gibi, bir şeyin neden belli bir biçimde

yapılması gerektiğine dair mantıklı gerekçelere ve veriye sahip olan, otoriteyi simgeleyen kişilerdi. Bazen haklıydılar. Bazen de yönlendirme yapayım derken raydan çıkıyorlardı. Birçokları gibi, ben de kendi içsel irademi ya da sezgilerimi ya da benim tabirimle Tanrı'yı dinlemek yerine, gücümü bir dış iradeye teslim ettim.

Benim de sorgusuz sualsiz inandığım şekilde, formal eğitime çok önem veren, çok büyük beklentileri olan, orta sınıf bir ailede yetiştim. Babamın bütün giderlerini karşılaması sayesinde, kız kardeşim eczacı, erkek kardeşim de bir avukat oldu. Babamla anlaşamıyorduk ama ben elimden geleni yaptım. Okulu bırakmadan önce, üniversiteye iki yıl dayanabildim. Çünkü yapmak istediğim bu değildi. Gerçi, bir sonraki adımda ne yapmak istediğimi de bilmiyordum ama okumak istemediğimden emindim. Hayatımda, minnettar olduğum, üniversite giderlerimin büyük kısmını üstlenmek isteyen biri olmasına rağmen, okulu bırakma kararım değişmedi.

Gerekenleri yerine getirdiğim sürece, istediğim her şeyi yaparak başarılı olabileceğime her zaman inanmıştım. Hayatım boyunca böyle olmuştu. Borsa, beni büyülediği için on dokuz yaşımdayken Merrill Liynch'den akşam dersleri aldım. Âşık oldum, evlendim ve Florida, Naples'e taşındım. Ulaştırma Bakanlığında, hukuki belgeler hazırladığım bir işe girdim. Ancak bu işten hiç hoşlanmadığım için başka iş ilanlarına bakmaya başladım. Eski eşim, iki borsacının arandığı bir iş ilanı buldu. Şirket, en az 40 yaşında ve deneyimli elemanlar arıyordu. Bu pozisyona başvurmaya can atıyordum ve işi çok istiyordum. 25 yaşına daha yeni girmiştim. İş tecrübem yoktu. Buna rağmen isteğim çok fazlaydı. Görüşmeyi, daha dün yapmışım gibi hatırlıyorum. Eski işimde kazandığım paranın yarısına anlaşıp işe alınmış; sevinçten deliye dönmüştüm. Gerisi çorap söküğü gibi gelen bir hikâye. Sonunda severek yaptığım bir kariyer bulmuştum. Bu sektörü tam anlamıyla hatmettim. Beş yıl sonra, sektör çalışanlarının yalnızca yüzde ikisinin kadın olduğu bir dönemde, borsacı olmayı başardım. Sezgilerle ilgili hiçbir şey bilmiyordum. Birçok şekilde, yolumda istikrarla ilerlememi sağlayan ve beni hedefe yönlendiren bu araçtan haberim yoktu. Biraz araştırma

yaptıktan sonra iyi olacağına dair güçlü bir duyguya kapılarak, bir müşterime belli bir hisse senedi satın aldırmıştım. İyi bir kar elde edip hissesini sattı. Daha sonraki bir tarihte, yeniden satın almak istedi. Ancak bu kez, hiç de iyi şeyler hissetmiyordum ve müşterime beklemesini söyledim. O, yine de almaktan vazgeçmedi. Tahmin edebileceğiniz gibi hissenin değeri düştü ve bir daha da asla alış fiyatını göremedi.

Kaç kez, "Böyle olacağını biliyordum." dediniz? Kaç kez "Bunu yapmamam gerektiğini biliyordum." dediniz? Benim gibi biriyseniz listeniz hayli uzun olmalı. Tanrıdan gelen yönlendirmeyi, her şeyin üstünde tutmak ve kabul etmek, benim yıllarımı aldı, pek çok tecrübe gerektirdi.

Yakın zamanda, insanların yalan makinesinden geçebilecek kadar iyi ve ikna edici tarzda yalan söylediklerini anlamamı sağlayan bir olay yaşadım. Şaka yapmıyorum. Bu tipler çok karizmatik. Benim rastladığım kişi, her zamanki uyarı sinyallerimi harekete geçirmemişti. Bu kişinin yalan söylediğini kanıtlamamın *tek yolu*, altını çiziyorum tek yolu, bunu kendi hislerimle teyit etmekti. Ailenin, en büyük çocuğu ben olduğum için, ailenin kahramanı sayılırım; bu, "istediğimi elde etmek" için gerekirse, oldukça katı davranabileceğim anlamına da gelir. İşte bu da öyle zamanlardan biriydi. Sezgilerimin kılavuzluğuna güvenme konusunda bana doktoramı yaptırdığı için de bu olayı hiç unutmam. Bu deneyimden çıkardığım ders, hislerimden aldığım yönlendirme ve Tanrı'yla olan bağlantımın paha biçilemez olduğuydu. Martha Stout'un patolojik yalancılarla ilgili "The Sociopath Next Door" adlı kitabını okumuştum. Kitap, bu insanlar üzerine, 20 yılı aşkın bir süre yapılmış araştırmalarla ilgiliydi. Kitaba göre, bu tür insanlar tarafından kullanılmamanın tek yolu, onları uzun bir zaman dilimi içinde tanımaktı. Bu bana, enerji ve zaman kaybı gibi geldi. Benim için, çok daha kısa zaman alan ve herhangi biriyle tanıştığımda, bundan böyle kullanacağım yöntem, Tanrı'nın kılavuzluğuna güven duymaktır.

Bir grup önünde konuşmam gerektiğinde, her zaman şunu söylerim: Bir kaya parçası, karıncaya dağ gibi görünürken, orta

boylu bir insan için sadece bir kaya parçası olarak algılanır, iki görüş de doğrudur. Yalnızca bakış açıları değişiktir. Birinin görüşünü almak istediğinizde, duyduklarınız onların bakış açısı ya da ifade tarzıdır. Başarılı her insan -ne kadar başarılıysa o kadar yoğun olarak- sezgilerine güvenir. Bazen, gerekli tüm araştırmayı yaptığınız, verileri topladığınız zamanlar vardır. Tanıdığınız, tavsiyesine güvendiğiniz, sizi yönlendirebilecek insanlara da danışmışsınızdır. Bir eylem planı belirlemek için elinizden geleni yaptığınızı, bu planın gayet açık ve mantıklı olduğunu bilirsiniz ancak bir yandan da içinizde, zamanın ya da yapılacak şeyin doğru olmadığına dair bir his vardır. Eminim, bu satırları okuyan herkes neyden bahsettiğimi biliyordur. Benim deneyimlerime göre, bu durumda yapılacak en iyi şey, doğru gibi görünen eyleme geçmek yerine histerimin doğrultusunda gitmektir; her şey, bunun aksinin doğru olduğunu ispatlar gibi görünse bile.

Zorluklarla geçen pek çok yıldan sonra, "Bitmek tükenmek nedir?" sonunda anlamıştım. Hayatımın gidişatı ve ne istediğim konusunda düşünebilmek için biraz ara vermem gerekiyordu. İşe geri dönmeye hazır hissettiğimde, ne yapmam gerektiğine dair bir meditasyon yaptım. Meditasyonum sırasında, benden Silent Unity'nin (100 yıldan uzun zamandır faaliyet gösteren bir Kilise dua yardımı organizasyonu) ibadet merkezinde çalışmam istendi. Üç ayrı vardiya olarak çalışıyorlardı. Her vardiyada, yaklaşık 25 görevli, toplanan insanlarla dua ediyordu. Meditasyon sırasında bu çağrıyı alınca, "Gerçekten bunu mu yapmamı istiyorsunuz?" diye sordum. Meditasyon bitince de bunun doğru bir yönlendirme olmadığını düşündüm. Sonra, yeniden meditasyon yaptım ve sordum, yeniden aynı yanıtı aldım. Ses şöyle diyordu: "Bu işi, bugüne kadar yaptıklarından çok daha fazla seveceksin. Zaten çok da uzun sürmeyecek." Sorduğum soruların yanıtlarını alıyordum ama birden, rehberim "Git ve işe başla, diğer soruların da yanıtlanacak." diyerek yanıt vermeyi bıraktı. Ancak ben, söyleneni yapmamakta inat ettikçe, rehberim hiç de âdeti olmadığı üzere, peşimi bırakmadı. Hep aynı şeyi söylüyordu: "Silent Unity'e gitmedin henüz." En sonunda pes edip gittim. Başvurum kabul edildi. Saati 7.10 dolar ücretle işe başladım.

Telefonlara bakıyor, "Silent Unity, buyurun... Sizinle nasıl dua edebiliriz?" diye açıyordum telefonları ve yaptığım işe kesinlikle bayılıyordum. Bana göre, bu bir iş bile sayılmazdı. Başladıktan sekiz ay sonra, Silent Unity bir "Geliştirme Uzmanı" pozisyonu için ilan verdi. Rehberim, bu pozisyona başvurmamı isteyince, onu dinleyip başvurdum. En üst düzey yönetici olan Chris Jackson ile son görüşmeyi yaparken şunu sordu bana: "Ann, ibadet merkezine başvuru yaptığında özgeçmişini okuyan olmuş muydu?" "Chris..." dedim, "Oraya başvurmamı isteyen benim içsel rehberimdi. Şimdi de bu pozisyona başvurmamı istiyor." Tahmin edebileceğiniz gibi pozisyona kabul edildim. Bu pozisyon sayesinde de şimdiki kariyerimi oluşturdum. Artık, enerji tedavisi ve iş idaresi koçluğu alanlarında dünya çapında faaliyet gösteriyorum. Bu muhteşem armağanla çalışırken çok zevk alıyorum. Tanrının, hayatıma ve benim aracılığımla başkalarının hayatına ne muazzam bir biçimde dokunduğunu gördükçe şükran ve tevazu duyuyorum.

Siz de çalışarak içsel rehberliğinize güvenmeyi öğrenebilirsiniz. Bunu öğrenebilmenin, bildiğim en iyi yöntemi meditasyon yapmaktır. Çoğu kişi, görünüşe göre zihin gürültüsünü susturamadığı için meditasyon yapamaz. Meditasyonu öğrenmeye yaklaşık 25 yıl önce başladım. Muhteşemdi. Şimdilerde; yaklaşık beş dakika içinde bedeni rahatlatma ve zihin gürültüsünü azaltmayı ya da tamamen yok etmeyi sağlayacak bir CD üzerinde çalışıyorum. Siz bu satırları okurken, piyasaya çıkmış olacak. Zihnim sessiz, ben huzurlu olduğumda ve sonuca odaklanmadığım zaman, en açık rehberliği alırım. Bunun için rehberliğin ne olması gerektiğine dair hislerimi bir kenara bırakmam şart. Yıllar önce, yanıtları ben kendim veriyormuşum gibi hissederdim. Bu his hâlâ devam ediyor ama arada şöyle bir fark var: Meditasyon yaparak, zamanla güven duymayı öğrendim. Sorumun açık ve net olması gerektiğini öğrendim. Bu yüzden, sorum benim için gerçekten önemliyse, sorumu yazıp tam bir netlik kazanana dek düzeltmek için gözden geçiririm. Bu yeteneğimi, Bili Gates'in tüm mal varlığına bile değişmezdim. Onsuz kim bilir nerelerde olurdum? Dümensiz bir gemi gibi hissederdim kendimi.

Müşterilerimle çalışırken, genellikle kafaları çözmek istedikleri sorunlarla dolu olur. Örneğin; "Hayatın artık bir mücadele kaynağı olmaması," ve buna benzer konularda, listelerinde 20-25 kadar madde yer alır. Seanslarımızı, pek çok farklı şekilde gerçekleştiririz. Kendimi serbest bırakarak, yapılan şeye ve yapılışındaki düzenlemeye güvenir, teslim olurum çünkü bütün bunlar, benim müşteriler için yapabileceğimden çok daha iyisini ortaya çıkaracak biçimde Tanrı'dan gelir. Çoğu zaman, ben çalışırken müşterim, "Bunu nasıl iyileştireceğini nasıl bilebildin?" diye sorar. Şifa bulan konu, onun çok büyük sorunlarından biriyse, müşterim bu kez, büyük sorunları birbiri ardına ortaya çıkardığımı ya da listelerindeki bir sonraki konuyu buluverdiğimi, söyler şaşkınlıkla. Ben de onlara tam dilimin ucuna geldiği anda, benimle aynı anda bildiklerini söylerim. Rehberime en çok, bir dinleyici topluluğu önünde konuşurken ya da şifa verirken ya da aynı şeyleri bire bir müşterilerimle yaparken güvenirim. On yılı aşkın bir süredir bu işleri yaptığım için, artık çok doğal geliyor. Günde en az iki saatimi, işimi mükemmelleştirmeye çalışmakla geçiriyorum. Bu süre de çoğu zaman, günün benim en sevdiğim iki saati oluyor.

İç rehberliğime güvenmek, hayat yolunda önüme çıkan kasisleri saf dışı bırakmamı sağlayan en önemli yöntemlerden biri oldu. Bana; ünlü Lord&Taylor mağazasının adını, kurucusunun soyadı olan Taylor'dan ve rehberi olan Lord*'dan aldığını söylemişlerdi. Görünüşe göre, bu kişi benden daha hızlı davranmış.

Ann Taylor, Inner Healing İne. www.innerhealing.com, Başkanı

ÇN: Lord, İngilizce'de Tanrı anlamında da kullanılır.

Mucizeler Hep Var İstisnasız Her Zaman

Mucizeler her an gerçekleşir.

Sizler onların kıymetini bilmezsiniz.

Burada olmanız bile bir mucizedir.

Mucizeler, anlık kavrayışın ötesinde gelişen olaylardır. Ona bir açıklama getirmek, mucizeyi geçersiz kılmaz.

Bilim insanları, çimenlerin neden yeşil renkte olduğunu açıklayabilir. Açıklamaları da gayet mantıklı gelecektir. Ancak onların da yaptığı, anlayamadıklarını şeyi kelimelere dökerek mantıklı kılmaya çalışmaktır. Onların açıklaması mucizenin varlığının üstünü örtemez.

Mucizeleri beklemeyi sürdürün.

Kafa Karışıklığı Aydınlanma Öncesi Müthiş Durumdur

Hayatta zaman zaman aklınız karışır.

Sorun değil.

Akıl karışıklığı, aydınlanmadan önceki müthiş durumdur.

Etrafınız Ne Kadar Dağınıksa İçiniz de O kadar Dağınıktır

Kayıp sırlardan biri de şudur: Odanızda ne kadar dağınıklık varsa, kafanızda da o kadar dağınıklık vardır.

Dolaplarınızı düzenleyin. Garajınızı düzenleyin. Ofisinizi,

odalarınızı düzenleyin.

Engeller ortadan kalktığı zaman, enerji rahat hareket eder.

Dağınıklık, enerjinin önünü keser.

İhtiyacınız varsa, temizliğinizi yapacak birini tutun.

Gecenin Penceresini Sipariş Vermek için Fırsat Olarak Kullanın

Çok az kişi, insanın uykuya dalarken, bazılarının Evren diye adlandırdığı 'bütünün' enerjisiyle birleştiğini bilir. Bu zaman dilimi, sizin dilek dilemek ya da bir şey istemek için kullanabileceğiniz bir fırsattır; Evren hemen isteklerinizi yerine getirmeye başlar.

Bu nedenle, yatağa uzandığınızda bir dilek dileyin.

Her ne istiyorsanız dilek tutun; tercihen sizi gülümseten bir şey için.

Kendiniz ya da başkaları için dileyin.

Ama mutlaka dilek tutun.

Sonra uykuya dalın; gülümseyerek, güvenerek ve dileğinizin gerçekleşeceğini bilerek.

Hoş Geldiniz Hayaletler

Hayatım boyunca, üç hayalet bana musallat oldu. Üçüncüsü, geçen ay ortaya çıktı. Neden beni seçtiklerini hiçbir zaman anlayamadım. Ancak bu ilişki en sonunda ün ve servete kaçamak bir bakışla sonuçlanıyor. Belki bu kez de aynısı olur.

İlk hayaletim, bana 1989 senesinde geldi. Ünlü "Robert Collier Letter Book"u okuyordum ve kitapta, Bruce Barton adıyla karşılaştım. Eminim ki bu kitabı okuyup bu isimle karşılaşan pek

çok kişi vardır ama benim yaşadığım deneyimlerle karşılaştıklarını pek tahmin etmiyorum.

İsmi görünce ürperdim. İçimde bir şey uyandı. Bu, şimdilerde adı unutulmuş dahi ve bestseller yazara dair, mümkün olan her şeyi öğrenebilmek için iki yıl süren bir araştırmaya giriştim.

Sonuç, benim *"The Seven Lost Secrets of Success"* kitabimdi. On bir baskı yaptı kitabım. Bir kişi, bu kitaptan 19.500 adet alarak şirket çalışanlarına hediye olarak dağıttı. Barton'un hayaleti, beni bu kitabı yazmaya itmişti. Kitap, dünya çapında birçok kişinin hayatına dokundu; dokunmaya da devam ediyor. Ancak Bruce Barton, sadece ilk hayaletti.

İkinci hayalet, P. T. Barnum oldu.

Gösteri dünyasının bu ünlü adamı ve sirk kurucusu bana, otobiyografisini okurken geldi. Ben de onun iş hayatıyla ilgili sırlarını öğrenmek için araştırma yapmaya başladım. Bir yıl sonra, *"There's a Customer Born Every Minute"* kitabımı yazdım. Ayrıca bu sayede, Nightingale- Conant'la *"The Power of Outrageous Morketing"* işitsel programını da yaptım. Program, neredeyse beş yıldır bestseller.

Üçüncü hayalet de geçen ay geldi. On yıl ya da daha uzun bir zamandır, birçok kitabın gizemli yazarı olan Neville'nin hayranıydım. Hatta en son kitabım "The Attractor Factor" da ondan bahsederek alıntı yapmış ve hissederek hayata geçirmekle ilgili olarak atılması gereken bir adıma 'Nevillize etmek' ismini vermiştim. Bir hedefi 'Nevellize ettiğinizde' ona zaten ulaşmış olduğunuzu hissedersiniz. Ancak bu kadarı bile Neville'e yetmedi sanırım.

Birkaç hafta önce, popüler dergilerden birinde, onun hakkında yazılmış bir makale gördüm. Barbadoslu mistiğe duyduğum ilgi yeniden kabardı. Biraz araştırıp bazı ses kayıtlarına ulaştım. Bu kayıtlar, onun 1950-1960'larda yaptığı konuşmaların kayıtlarıydı. Neville'in bilinen tüm konuşma kayıtlarına sahip olan birini buldum. Elindeki 106 kaydı birden satın aldım. Bunları dinlerken, Neville benimle konuşuyormuş gibi hissediyordum.

Daha sonra da Neville'in 1948'de verdiği beş dersi keşfettim. Çok nadir bulunabilecek şeylerdi bunlar. Dersler; uygulamalı metafiziğe ve dileklerinizi, hayatınızda ne şekilde yaratabileceğinize dair derslerdi. Tam bir hâzineydi benim için. Bu derslere yönlendirilmiş olmak çok da hoşuma gidiyordu ama onları okuduğum sırada şok edici bir şeyle karşılaştım.

Neville, doğup büyüdüğü yerlere bir gemi yolculuğu yapma istediğinden bahsediyordu. Söz konusu geminin adı *Nerissa* idi. Bu ismi ikinci kez duyuyordum. Çünkü Nerissa, benim altı yıldır birlikte olduğum sevgili hayat arkadaşımın adıydı aynı zamanda. Çok tuhaf ancak tuhaflıklar, bununla da son bulmadı.

Aynı hafta içinde, birinin E-bay'de satışa çıkardığı, Neville'in derslerini içeren beş nadir bulunan kitapla daha karşılaştım. Her biri, ilk baskı, mükemmel durumda ve yazar tarafından imzalanmıştı. Neville'in E-bay'da boy göstermesi de yeterince garipti ama beş adet imzalı kitabının orada satılması daha da garipti doğrusu. Elbette, hepsini satın aldım ama macera burada da bitmedi.

Birkaç gün sonra, E-bay'dan bana bir uyarı notu gönderildi. Neville'nin başka bir eseri, sitede açık artırmaya konulmuştu. Bakınca, gördüklerime inanamadım. 1948 yılında yayınlanmış olan orijinal ders planına ulaşmıştım; üstelik kitapçık Neville'nin kendisi tarafından imzalanmıştı.

Aradan birkaç gün daha geçtikten sonra, yine bir başka Neville kitabı çıktı E-bay'da. O da 1939 senesinde yayınlanmış olan *"At Your Command"* isimli orijinal baskı kitaptı. Bu kitabın ismini daha önce duymamıştım. Görünüşe göre, o ana dek sessiz kalan diğer Neville hayranları da duymamış olacaklar ki açık artırma gittikçe kızıştı. Sadece bir gün içinde, bu küçücük mücevherin fiyatı 500$'a çıkmıştı. Elbette, elimden kayıp gitmesine izin veremezdim. Bahis ücretini 1.500$'a çıkartarak, kitabı satın aldım.

Peki, kitap buna değer miydi? Kitabı, şu anda Almanya'da benim için yapılan bir arabayı: BMW 645Cİ, kendime çekmek için kullandım. Yani hayatıma hayaletlerin girip çıkması yeterince tu-

haf değilmiş gibi, isteklerimi hayatımda tezahür ettirme gücümü artıran küçük bir kitabı satın alarak, onu, bugün 90.000$ değeri olan lüks bir spor arabaya dönüştürüyorum.

İşler iyice ilginçleşiyordu. Olup bitenler bana, Bruce Barton ve P. T. Barnum ile ilgili yaşadıklarımı anımsattı. Bu büyük adamların hayaletlerinin benimle gerçekten iletişim kurup kurmadıklarına dair fikrim yok. Öte yandan, beni kitaplarımı yazmaya iten eşzamanlı olayların, ne denli esrarengiz olduklarını da kabul edersiniz sanırım. İlk gençliğimde karşılaştığım Rod Serling'in bir hayranı oluşuma şaşmamak gerek. Ben, *Alacakaranlık Kuşağı*'nı bizzat yaşıyorum.

Neville'in, benimle ne amaçla iletişim kurduğundan bile emin değilim. Belki amacı sadece, öğretilerinin üzerindeki tozları almak, onları yeni bir dinleyici topluluğuna (yani sîzlere) sunmaktı. Bu arada, bu akşam ya da yarın beni uyaracaktır. Biliyorum ki fikirlerinin ulaşılabilir olmasını istiyor. Bu yüzden onları www.AttractANewCar.com adresine yükledim.

Buradan alınacak büyük bir ders var. Hayatta, keyif, keyfin ardı sıra gelir. Yani bu tesadüflere dikkat etmenin size bir kitap kazandırması ya da kazandırmaması, tesadüfler üzerindeki etkinizin yarattığı heyecan kadar önemli değildir. Macera, varacağınız yerde değil oraya yapacağınız yolculuğun içindedir. Varış noktası, bir sonraki yolculuğa kadar kalacağınız duraktır; hepsi o kadar.

Nereye varacağını hesap etmeden, aklınızı çelen şeylerin peşinden mi gidiyorsunuz? Öyleyse, heyecan verici bir hayatınız olacak; hatta bir iki hayaletle karşılaşmanız işten bile değil demektir.

Kusursuzluğun Peşinden Koşmayın

Kusursuzluk arayışı, hayatınız boyunca, sizi ulaşmak istediğiniz sonuçlardan alıkoyan Tam şu anda, *kusursuzluğun* göreceli ol-

duğunu fark edin lütfen. Size kusursuz görünen, bir başkasına kusurlu gelecektir; onların kusursuz bulduğunu da siz kusurlu bulacaksınız. Bu tamamen görüş meselesidir.

Elinizden gelenin en iyisini yapıp bırakın. Yaptıklarınızı değerlendirecek olan, tarihin kendisidir. Çoğu zaman, yaptıklarımızı unutacak, bizleri de bağışlayacaktır.

Yolculuğun tadını çıkarın.

Olduğu haliyle zaten kusursuz.

Her şey yolunda.

(2^0

Olduğu Haliyle Kusursuz

John Burton

Hayatta, her şey dışındaki hiçbir şeyin kusursuz olmadığını öğrenmek, onlarca yılımı aldı. Açıklamama izin verin. Yıllar boyunca, neden sonuç ilişkisinin tersine çevrilmişi olan, benim disleksik mantık adını verdiğim durumdan muzdarip oldum. Hatta sonunda 'sebep' diye bir şeyin olmadığını da fark ettim ama bunun açıklaması daha sonraya kalsın. Uzun zaman, birçok kişi gibi ben de kendimi değerli kılmaya yarayacak başarı düzeylerini yakalayabilmek için belli bir biçimde davranmam gerektiğine inanıyordum. İnsanın başının etini yiyen değersizlik ya da kusurluluk algısını savuşturabilmek için, mükemmel seçimler yaparak, mükemmel şekilde davranmam gerektiğine inanıyordum. Kendini değerli bulmak, en iyi ihtimalle, bu mükemmel davranışların geçici bir yan ürünü olabilirdi. Yarış devam ediyordu! Elbette, başarı derecesi, sinir bozacak kadar tutarsızdı. Yalnızca, delik deşik öz değer algımı besliyor; kendimi ayakta tutmama yardım ediyordu, hepsi bu.

Bir değer edinebilmek için yıllarca bu yarışta kaldıktan sonra, kendimle güreşip durmanın ızdırabıyla, çözümü çoğunlukla dostlarda, kitaplarda ve uzmanlarda arayarak, sonunda bir "ay-

dınlanma ânı" olarak tanımlayabileceğim durumu yaşadım: Öz değerim, benim her bir davranışımın ve düşüncemin bir sonucu olarak tezahür ediyordu. Açıkçası, bunu fark etmek, her şeyi kökten değiştirdi. Artık kendime, hayata ve diğerlerine ilişkin sayısız inancım değişti ve yenilendi. Bu bir paradigma sıçraması değil, bir paradigma genişlemesiydi. Farkındalığımın önünde duran, görüntüyü bulanıklaştıran örtü çekilip alınmıştı sanki. Kendi değerimi, düşüncelerimin ve davranışlarımın belirlediğini bilmek, kusursuz olma ihtiyacını da ortadan kaldırıyordu. Zaten ben, sen ve her birimiz; hayatın en başından beri, olduğumuz halimizle mükemmeldik. Keşke, bu gerçeği, yıllar önce fark etmiş olsaydım. Böylece pek çok farklı hayat seçimi yapabilirdim. Yine de, varlığını hep korumuş olan kendi değerimi, şimdi anlıyor ve deneyimliyor olmak, pişmanlığımı biraz olsun gideriyor.

Özdeğerinizin, her zaman var olduğunu anlatabilmek için bir benzetme yapmak gerekirse:

Gece, gökyüzünde ayı hayal etmenizi isterim. Bazı geceler, yıldızlarla dolu gökyüzüne bakıp ince bir hilal görürsünüz. Başka bir hafta baktığınızda yarım ayı ve sonra da tepenizde parlayan dolunayı görürsünüz. Eğer gerçeği bilmeseniz, ayın bir döngü içinde küçülüp büyüdüğüne dair yemin edebilirdiniz, değil mi? Ancak birbirini izleyen geceler boyunca, büyüyüp küçülmediğini, şeklinin hep aynı kaldığını gayet iyi biliyorsunuz. Ayın aydınlık yüzü değişir ama ayın kendisi hep aynı büyüklüktedir. Sizin için de öz değeriniz için de aynı şey geçerlidir. Değişen yalnızca, sizin değerinize dair farkındalığınızdır.

Kusursuz bir biçimde yaratılmış olmamıza rağmen, hiçbirimiz kusursuz değiliz. Var oluşumuz değerlilikten kök salmıştır ve bizler değerden yaratılmışız. Zaten, başka bir şekilde var olamazdık. Bunu bilmek, hissetmek ve gün boyu teyit etmek, bana sürekli ve sabit bir değerim olduğunu anımsatıyor. Bu gerçeği, kendi değerime zarar vermeden istediğim şekilde kullanabilirim. Hayattaki yanlış -hepsi değilse de- seçimlerimizin çoğu, varlığımızı onurlandırmamak ve diğer hatalarımız; değerimizi yitirebileceğimize ya da zaten yitirmiş olduğumuza dair inan-

cımızdan kaynaklanmaktadır. Herhangi bir eyleme girişmeden önce, öz değerimizi kendi içimizde teyit etmek, bizi olumlu ve yapıcı seçimlere yönelmeye itecektir. Ben; kendimin, sizin, her bir ağacın; yağmur damlasının ve kar tanesinin, özünde ne denli kusursuz olduğunu öğrendim.

John Burton, Ed. D. tarafından yazılmış, basılı olmayan "*The Myth ofOriginal Sin; Remembering Aborginal Unity*" eserinden alıntıdır.

Ne Hissettiğiniz Gerçekten
Önemlidir

Mandy Evans

Çoğu insan, duygularıyla yüzleşmekten düpedüz hoşlanmıyor. Onları hissetmek; onlar hakkında konuşmak istemiyor. Bırakın bunu bir tarafa; insanlar ellerinde olsa, çoğu kez duygular yok olup gitsin isterler.

Buna şaşırmamak gerek. Eğer Dünya gezegeninde büyümüş bir insansanız, duygularınızı ifade etmenin başınıza dert açtığını zaten öğrenmiş olmanız gerekir. İlkokul ikinci sınıfa geçtikten sonra; sınıfta ciyaklamayı, kahkaha atmayı, sevinçten zıplayıp hoplamayı denediniz mi hiç? Ya da yemek masasında zıplamaya yeltendiniz mi?

Üçüncü sınıfla birlikte çoğumuz; öğretmene duyduğumuz öfkeyi dışa vurmanın, teneffüste oyun oynarken dışlandığımızda kalbimizin kırıldığının anlaşılmasının ya da uzun bir bölme işlemine kafamız basmayınca nasıl büsbütün kahrolduğumuzu göstermenin, pek de hoş karşılanmadığını kavrayacak düzeye erişmişizdir. Böylece, ne oranda alkol, uyuşturucu ya da saatler süren TV seyrine mal olursa olsun; duygularımızı saklamayı, onların üstesinden gelmeyi, onları yatıştırmayı, bastırmayı ve becerebildiğimiz her yöntemi deneyerek yok etmeyi, öğrenmiş oluruz. Uygun duygusal tepkiler vermeye ilişkin kurallar hakkın-

da her gün daha fazla şey öğrenirken; duygusal özgürlüğe dair bildiklerimiz gitgide azalmıştır.

Diğer yandan, duygularımız üzerimize hücum etmeye devam ediyorlar. Hayatımda, önceleri, hislerimi değiştirmenin tek yolunun, koşullarımı değiştirmekten geçtiğine inanırdım. Tanıdığım çoğu insan da böyle düşünür. Böylece, her şeyi daha iyi bir duruma getirmek için verilen mücadele başlamış olur! Kilo vermek, daha çok para kazanmak, daha iyi bir araba almak; gerçek aşkı bulmak, eski gerçek aşkınızdan kurtulmak, daha büyük bir eve taşınmak...

Bence vakitlice anlaşılması gereken ders şu: Nasıl hissettiğiniz, gerçekten büyük önem taşıyor. Ve nasıl hissettiğiniz, tamamen size bağlı.

Kendinizi, daha iyi hissedebilmek umuduyla hayatınızı değiştirecek bir hareket yapmaya kalkışmadan, öncelikle duygularınızı gözden geçirin. Öfkeye kapılıp istifa etmeden ya da evliliğinizi bitirmeden önce, öfkenizin nedenini bulun. Öfke neyle ilgili? Neden böyle hissediyorsunuz? Diyete başlamadan, şehri terk etmeden, yeni bir araba almadan ya da duygusal acılarınıza son vermek için evlenmeden önce, duygularınızı iyice anlayın. Belki de kilo vermeyi, o arabayı almayı, yeni bir maceraya atılmayı hâlâ istiyor olacaksınız ama tamamen farklı bir sonuç elde edecek şekilde ve bütünüyle farklı bir deneyim yaşayarak.

Bizler ne istersek isteyelim, yaratımı ateşleyen yakıt duygularımızdır. Ciddi hastalıkları yenmek için imgeleme tekniklerini öğreten insanlar ve inanılmaz paralarla oynayan büyük şirketlere motivasyon konuşmaları yapan kişiler, hep aynı tavsiyeyi verirler: Elde etmek istediğiniz her ne olursa olsun, onu, öncelikle hissedin.

Siz inanmasanız da farkında olmasanız da gizemli evren yasası böyle işlemektedir. Bilinçli olarak kavrayamasanız da bunun, bir sonraki adımda hayatınızda ne olacağına ilişkin her zaman ama her zaman, derin bir etkisi olacaktır.

Korktuğunuz zaman giriştiğiniz eylemler ve yaptığınız seçim-

ler, sizi mutluyken yaptıklarınızdan daha farklı bir yöne götürür. Kendinizi suçlu hissederek bir soruna bulduğunuz çözümle, huzurluyken bulduğunuz çözüm, elbette birbirinden farklı olacaktır.

Duygular, aslında bir şeylerin oluş nedenidir. Duygular, olaylara doğrudan etki ederler.

Almak, yapmak, bir şeylere sahip olmak güzeldir. Şöhret, servet ve iyi görünmek; en çok revaçta bulunan sahip olma amaçlarımız içinde öne çıkan nedenledir. Öte yandan; Madison Avenue, Hollyvvood ve Wall Street'in bizi inandırmaya uğraştığı biçimde, sahip olmakla mutlu olmak arasında, önemli fark yaratan bir doğru orantı yoktur.

Yetenekleri, maddi başarıları, güzellikleri ya da güçlü özellikleriyle kalabalıktan sıyrılan ama hiç de mutlu olmayan insanlar tanırız.

Şaşırtıcı olan, bu insanların da mutlu olmayı -henüz- istemiyor olmalarıdır! Mutluluğun, kendileri için gerçek bir seçenek olduğundan haberleri yoktur ve onu nasıl seçebileceklerini bilmezler.

Hayatınızdaki duygusal deneyimler inanılmaz bir önem taşır. Meraklı, minnettar, sevecen ya da mutlu olduğumuzda, hayat değerli bir armağan gibi görünür. Ancak suçluluk duygusuyla hareket ederken, korkuyla doluyken, kalbinizi sevgiyle açamayacak denli öfkeliyken ya da 'neşeyi' sinir bozucu bir kelime olarak algılayabilecek kadar üzgünken; hayat da yeryüzünde bir cehenneme benzer. Şöhret, servet ya da iyi görünmek, cehennemde ne işe yarar ki!

Yeryüzü adını verdiğimiz bu cennette vakit geçirirken, başımıza gelenleri nasıl algıladığımız, hayatın anlamına dair düşünce ve inançlarımızla birleşir. Bu sabit birleşim de bizim duygusal tepkilerimizi belirler. Koşulların ve olayların lehimize olduğunu düşündüğümüzde, bir çeşit mutlulukla tepki veririz. Olumsuz şeyler olduğunu düşündüğümüzde; öfke, korku, üzüntü ve benzer negatif duygularla karşılık veririz.

Peki, buna benzer yargılara bir son versek ne olur? Hayat sonsuz olasılıkların ortasında açılıveren büyüleyici bir gizeme dönüştüğünde, duygularınızı *seçmek* konusunda giderek daha fazla özgürleşirsiniz. Hayatınızın, mümkün olduğunu sandığınızdan çok daha fazla sevgi, yaratıcılık ve mutlulukla dolmasına izin verebilirsiniz. Zaman zaman, kendinize sadece şunu sorun: "Canım nasıl istiyorsa öyle hissedebilseydim, bu his ne olurdu?" Sizi şaşırtacak yanıtlarla karşılaşabilirsiniz.

Duygusal seçenekleriniz üzerinde çalışmak, olabilecek en gerçek haliyle, hayatı kendi kurallarınıza göre yaşamanıza olanak verir. Bu, sihir gibi bir şeydir. Sonucu önceden yaratabilirsiniz. Değiştirmek istediğiniz şeyleri, değiştirmeden önce de mutlu olabilirsiniz.

Mandy Evans, *"Emotional Options: a Hondbook of Happiness and Traveling Free: How to Recover from the Past by Changing Your Beliefs"* kitabının yazarıdır. Ücretsiz bir inanç testi yapmak ve çalışmaları hakkında daha fazla bilgilenmek için www.mandyevans.com sitesini ziyaret edebilirsiniz.

6^)

Bağışlamak

Jeremy Likness

Bağışlamayı bilmek, hayatımda, bana çok daha önceleri verilmiş bir armağan olsun isterdim.

Hayatımın uzunca bir kısmını, içimde pas tutmuş çapalar taşıyarak geçirdim. İçimizde acının ağırlığını taşıyarak ileriye doğru adım atmak çok zordur. Kin tutarak harcamış olduğum onca zamana, artık gülümseyerek bakabiliyorum. Düşüncelerim beni tam anlamıyla zehirliyordu. Şimdi, bu düşüncelerin kin duyduğum kişiler üzerinde hiçbir etkisi olmadığını görebiliyorum. Onlar bu durumdan biraz bile zarar görmediler. Bu düşünceler, yalnızca kendimi aşağı çekmeme neden oldu ve en iyi halime

dönüşmemi engelledi.

Bağışlamak, yalnızca insanlara ilişkin değildir. Bazen, etrafımızda olup bitenleri bağışlamakta da güçlük çekeriz. Ben, sabahları korku içinde ve hayata karşı öfkeli uyanırdım. Sabahları "Savaş ya da kaç!" ruh halinde uyanmak, güne stres dolu bir başlangıç yapmakla eş anlamlıdır. Muhtemelen, ödemem gereken faturalarla ilgili endişeleniyor, bir araba kazası ya da kontrolüm dışında gelişen başka bir olaya sinirleniyordum.

Bağışlamayı keşfettikten sonra, bunun bir süreç olduğunu da hemen öğrendim. Öylesine 'Bağışlıyorum/ diyerek kestirip atamıyordum. İçimde taşıdığım çapaların birçoğu, derinlere gömülmüştü. Bu yüzden, kendime sürekli, onlardan kurtulmam gerektiğini hatırlatmak zorundaydım. "Seni bağışlıyorum ve serbest bırakıyorum." diyerek kin beslediğim kişinin yüzünü hayal ederdim. Bunu yapmak çok iyi geliyordu bana. Onlar kendi hayatlarına doğru giderken, ben de kendi hayatımı yaşamak için özgür kalıyordum.

Sonraki adımım, etrafımdakileri bağışlamaktı. Başıma gelen talihsiz olaylardan, evreni sorumlu tutmayı bıraktım. Trafik sıkışıyor, aniden yağmur bastırıveriyordu ve bütün bunlar, hayatın bir parçasıydı. Evrenle dost olunca (ona karşı kin tutmak yerine) o da bu jestime bollukla karşılık verdi.

İşte bu noktadan sonra, başarının ne olduğunu anlamaya başladım çünkü başarı bencil insanlara uğramaz. Bağışlamayı reddetmek, son derece bencil bir davranıştır. (Eğer zengin olmayı başarılı olmakla eş tutuyorsanız; bir gün, zenginliğin de pahalı bir mutsuzluk şekli olabileceğini keşfedebilirsiniz.)

Bu bağışlama süreci sırasında, en değerli armağanı da aldım. Kendimi bağışladım! Kusursuz olmasam da kendimi sevebileceğimi ve bağışlayabileceğim! öğrendim. Eskiden, kendi kendimin düşmanıydım. Artık hayatın keyfini daha fazla sürüyorum ve daha fazlasını alıyorum özellikle de aynada gördüğüm yansımayla daha sıkı dost olmayı başardıktan sonra.

Jeremy Liknes; bir yaşam koçu, konuşmacı ve yazardır. Je-

remy, yaklaşık 30 kg verdiği zayıflama surecinde, kendini bağışlamayı öğrendi. Sonra da Performansa yönelik Beslenme Uzmanı ve Lisanslı Fitness Eğitmeni oldu. Artık, diğerlerine, fazla kilo ve obeziteye neden olan düşüncelerinden kurtulabilmeleri için destek vermektedir. Bkz. www.NaturalPhysiques.com

Mantık Diye Bir Şey Yoktur

Mantık diye bir şey yoktur. Bizim mantık adını verdiğimiz şey, 'neden' uydurmaktır. Düşünecek olursanız, birinin bütünüyle mantıklı olan iddiası, bir diğeri için hiçbir şey ifade etmeyebilir. Gerçekten de mantık diye bir şey olsaydı, hepimiz hemfikir olurduk. Ancak durum böyle değil. Aynı arabayı, aynı giysileri ve evleri satın almıyoruz; aynı partiye oy vermiyoruz ve hayata dair görüşlerimiz de birbirinden farklı. Yine de yaptığımız, söylediğimiz ve inandığımız her şey için kusursuz derecede mantıklı bahanelerimiz var.

'Vermek' buna iyi bir örnektir. Mantığı geçersiz kılar. Herhangi bir şeyi verdiğinizde, daha üstün bir ruhsal yasayla temas edersiniz. Aslında vermek, beklemek ve almak dışında yapılacak çok az şeyiniz vardır. Bu size tuhaf görünebilir. Elbette, mantıklı da sayılmaz. Sezgisel ve manevi bir nitelik taşır. Evrenin işleyiş mekanizmasının doğasıdır bu. Tek yapmanız gereken, yoldan çekilerek, yemeğin pişmesine izin vermektir.

Söylediklerimi daha iyi açıklamak için, şöyle bir hikâye anlatayım: Diyelim ki *"The Greatest Money Making Secret in History"* adlı kitabımı okuyan bir kişi, yazılanları uygulayarak denemeye karar verdi. Bir arkadaşının almayı çok istediği ses sistemini gördü. Onun için satın alarak, arkadaşına hediye etti.

Bu, iyi niyetli bir davranıştı ve o noktada son bulabilirdi. Ancak arkadaşına hediye veren kişi, sonrasında kendisine 117.000 dolar kazandıracak bir göreve terfi edildi.

Mümkün olabilir mi bu?

Mantıksal bir bakış açısıyla, mümkün olamaz. Aklı başında biri, verdiği hediyenin değerini düşünerek, bunun kazanılan miktarla hiçbir ilişkisi olmadığını söyleyecektir.

Peki ya mantığı camdan fırlatıp atarsanız?

Başka bir örneği ele alalım: Yine, kitabımı okuyan başka biri, karşılıksız bir şeyler vermeye başladı, diyelim. Daha sonra da deneyimlerine ilişkin şunları yazdı: "Geçen hafta içinde, haftalık kazancım %113 arttı. Bu senenin, maddi olarak en bereketli haftasını yaşıyorum. Her yerden bir sürü yeni müşteri arıyor. Hayatımda hiç, bu hafta olduğu kadar çok müşteri kazanmadım."

Bu kişinin vericiliği, kazancını artırmış mıdır?

Şüphesiz. Bu örnek, bir kez daha mantığı saf dışı bırakıyor; en azından, insana özgü mantığı. Verdiğimize bir karşılık beklemeye o denli alışığız ki bize göre beklentisiz bir şey vermek, karşılığında hiçbir şey alamayacağımız anlamına geliyor. Bu bizim mantıksal görüşümüz. Öte yandan, durum hiç de böyle değil; yani gerçek hayatta, Dünya gezegeninde sistem böyle işlemiyor. Kendinizden bir şey verdiğinizde, karşılığında bir şey alırsınız. Nokta.

Verirken, sizden beklenen tek şey, güvenmenizdir. Ben Antik Roma dönemine ait altın bir yüzük takıyorum. Yüzüğün 2.500 senelik olduğu tahmin ediliyor. Üzerine, dilimizde 'inanç' anlamına gelen Latince *Fidem* kelimesi kazınmış. Bu bana, bir şey verdiğimde güven duymam gerektiğini; karşılığını bir gün, bir şekilde ve birinden mutlaka alacağımı hatırlatıyor. Yapmam gereken tek şey, bu temel ilkeyi uygulamak.

Tarihteki en büyük para kazanma sırrı budur.

Ayrıca hiç de mantıklı olduğu söylenemez.

Nasıl Karar Verilir?

Pek az kişi bunu bilir ancak karar veremediğiniz zamanlarda vereceğiniz her karar doğrudur.

Bunun sırrı, *siz verdiğiniz için,* kararı doğru hale getirmektir.

Diğer bir deyişle, bir yol ayrımında kararsız kaldıysanız, birini seçip sonra da onu 'doğru yol' haline getirin.

Büyük resmin açısından bakıldığında, seçiminizin önemi yoktur.

Önünüzde uzanan yol, karar verebilmek için yeterince net gözükmüyorsa, sizi kimse tercihinizden ötürü suçlayamaz.

Çok zorda kalırsanız yazı tura da atabilirsiniz, elbette.

(2^9

f

Hep Haklı Olmak İsteyecek ama
Nadiren Haklı Çıkacaksınız

Hayatınız boyunca haklı çıkabilmek uğruna; insanların yalan söylediğine, hırsızlık yaptığına, aldattığına ve hatta öldürdüğüne bile tanık olacaksınız. Bu bizim hayatta kalma mekanizmamızın bir parçası olmasına rağmen, artık gerekliliğini yitirmiştir aslında.

Hayatınız için gerekli olan asıl şey, işe yarayan ve yaramayan şeyleri fark etmektir. Haklı olmayı boş vermek için elinizden geleni yapın. Bunun yerine, elde etmek istediğiniz sonuçlara odaklanın. Eski yöntemleri ve alışkanlıklarınızı, istediğiniz sonuçlan elde edebilmek için terk etmeye istekli olun.

Başka bir açıdan bakarsak; tartışırken de haklı çıkmak isteyeceksiniz ancak karşı taraf tartışmayı bıraksa bile, sizin haklı olduğunuza inanmayacaktır. Onların açısından kendi görüşleri doğrudur; sizin bakış açınızdan da sizinki. Evren, her ikinizi de haklı bulacaktır.

Haklı olmayı bırakırsanız; mutluluğu, huzuru ve başarıya giden kestirme yolları bulursunuz.

Haksız mıyım?

Duyduğunuz Her Şey Doğru Değildir

Duyduğunuz her şeye inanmayın.

Birisi hakkında olumlu konuşulduğunu duyarsanız, duyduklarınızı bağrınıza basın.

Olumsuz bir şeyler söyleniyorsa, yorum yapmayın. Gözlemleyin. İşin doğrusunu kendiniz öğrenin.

Kendinizi bu konuda kontrol etmek istiyorsanız, size bir ipucu vereyim: Başkaları hakkında konuşurken, her zaman, onların da sizinle aynı odada konuşulanları dinliyor olduklarını hayal edin.

Bu teknik sayesinde, ne söylemeniz ya da söylememeniz gerektiği konusunda derhal fikir sahibi olursunuz.

Yargı Kötü Bir Şey Değildir

Bruce M. Burns

Yargılamak, şeytanî bir eylemmiş gibi bundan kaçınan pek çok insan duydum. Yargılamakla (başkalarının yetersizliklerinden ya da farklılıklarından acımasızca zevk alarak) ayırım yapmak arasındaki farkı akılda tutmak önemlidir. Yediklerini, ayırım yaparak seçen biri, sağlığı için faydalı yiyecekleri tercih edecektir. Salata yemek, fazla kilolu insanlara karşı ayırımcı davranmak değildir. İnsanın kendisi için yaptığı bir seçimdir. Sigara içenlerin ve sigara dumanının yanında olmak istemiyorsanız -dumana maruz kalmamak için ayrımcılık yapmak, sigara içerleri yargılamak değil-

dir- bu, kendiniz için seçim yapma cesaretine sahip olduğunuzu gösterir.

Kelimeler Can Yakar

"Sopalar ve taşlar canımı yakar ama kelimelerden etkilenmem." deyişini duymuşsunuzdur.

Bu bir yalandır.

Kelimeler, pek çok şekilde canımızı yakabilir. Kelimelerin yol açtığı acı, taş ya da sopanınkinden daha uzun sürer, üstelik.

(2^9

Dünyanın Sonu Hakkında Tahmin Yürütmek Sizi Kötü Gösterir

Tarih boyunca insanlar, Dünya'nın sonu hakkında tahminlerde bulundu ve her biri yanıldı. İstisnasız her biri.

Anlayana bir tavsiye: Zaman zaman Dünya'nın sonu gelsin isteyebilirsiniz ama gelmeyecektir. Bu yüzden, kendinizi iyi hissettirmeyecek ve size dost kazandırmayacak biçimde, bir kıyamet ve felaket elçisi olmak yerine olumlu konuşun. Dünyanın uzun yıllar boyunca ayakta kalacağını öngörün.

O, en azından, sizin yaşam sürenizden daha uzun süre ayakta kalacak.

Zamanın Tümü Şimdiki Ânın İçinde Yaşanıyor

Zaman bir yanılsamadır.

Bu sizin hiçbir zaman akıl sır erdiremeyeceğiniz bir kavram da olsa, zamanın bütünü, bu ânın içinde yaşanıyor.

Geçmiş, geride kaldı. Geçmişi, şu anda hatırlıyorsunuz; üstelik de yanlış hatırlıyorsunuz ama geçmiş ardınızda kaldı.

Gelecek de henüz yaşanmadı ve buraya ulaştığında, zaman yeniden 'bu an' olacak.

Geçmişte meydana gelenler ve gelecekte olacakların tümü, yanılsamadır.

Önemli olan tek şey, gerçek olan tek şey, 'şu an'dır.

Saat Ne İçin, Kaç?

Şarkıcı Jevvel'in annesi Lenedra Carroll tarafından yazılmış olan *"The Architecture of Ali Abundance"* kitabını okuyordum. Yazar, kitabında, kendilerine "Saat ne için, kaç?" diye sormalarını tavsiye etmiş okurlara.

Yani tam şu anda, yapılacak neyiniz var?

Uygun görünen, anlamlı gelen, yumurtadan çıkmaya hazır olan nedir?

Olması gerektiğini düşündüğünüzü zorlamaktansa, şu anda *neyin yapılmak istendiğini* bulun.

Zamanı gelen nedir?

Pek çok şey, zaman içinde kendini düzeltir.

— LARRY ANDREVVS

OPTİMUM PERFORMANS

Hayatını zaan
Mümkün Olanın En
iyisini Almak

(&d

Kızılderili Bilgeliği: İki Kurt

Yaşlı bir Kızılderili, torunlarına öğretici bir hikâye anlatıyordu:

"İçimde bir savaş var; korkunç bir savaş. İki kurt arasında yaşanıyor: Kurtlardan biri; korku, öfke, kıskançlık, keder, pişmanlık, hırs, kibir, kendine acıma, suçluluk duygusu, alınganlık, aşağılık duygusu, yalan, sahte gurur, kendini beğenmişlik ve egoyu temsil ediyor. Diğer kurt; keyif, barış, sevgi, umut, paylaşma, dinginlik, alçakgönüllülük, nezaket, iyilik, dostluk, empati, cömertlik, dürüstlük, şefkat ve inancı temsil ediyor. Aynı savaş, sîzlerin içinde ve diğer herkesin içinde de yaşanıyor."

Çocuklar, anlatılanlar üzerine biraz düşündüler. Sonra, aralarından biri sordu:

"Peki, hangi kurt kazanacak?"

Yaşlı Kızılderili kısaca yanıtladı... "Sen hangisini besliyorsan."

Yardım İstemekten Korkmayın

Çoğu kişi, kendisi ve başarılarıyla ilgili olarak iyi hissedebilmek için, her şeyi kendi başına yapmak ister. Sonuç olarak, zaten her şeyi kendiniz başaracağınız için, yardım istemek bir zayıflık belirtisi değildir. Büyük insanlar; daha iyisi için değişmek ve büyümek arzusuyla, samimiyetle yardım isteyenlere el uzatmaya, her zaman isteklidirler. İster tavsiyeye, ister borç almaya ihtiyacınız olsun, yardım istemekten çekinmeyin.

Değişmek İçin Köprülerinizi Yakın

Hayatınızın bir yerinde; mesela sigarayı bırakmak, (zaten hiç başlamamış olması gereken bir alışkanlık) içkiyi bırakmak, aşırı yemeyi bırakmak vb. bir şeyi değiştirmek istediğinize karar vereceksiniz. Ancak "Ben değişmek istiyorum." demek, gerçekten değişebilmek için yeterli değildir. Evet, süreç bununla başlar ama bir sonraki adımı atmazsanız, orada tıkanıp kalacaktır.

Bir sonraki adım, köprülerinizi yakmaktır. Eskiden olduğunuz duruma ya da eski alışkanlıklarınıza geri dönmeyi olanaksız kılın. Bu, başarısız olma ihtimalinize karşılık, olumsuz bir senaryo yaratmak anlamına da gelebilir. Diğer bir deyişle, mevsim sonuna kadar 10 kg vereceğinizi ya da artık sevmediğiniz için arabanızı birine bağışlayacağınızı söylüyorsanız, kendiniz için başarı çıtasını yükseltiyorsunuz demektir.

Buradan çıkarılacak ders; kendinizi, karar vererek ve başarı çıtanızı yükselterek motive edebileceğinizdir. Kendiniz için, köprülerinizi yaktığınız için başarısız olamayacağınızı bilerek, bir kazan-kazan durumu yaratın.

Korkunca Ne Yapmalı?

Dr. Larina Kase

Hayatta hem kişisel olarak hem de bir psikolog olarak eğitimim sırasında, önemli bir ders aldım. Başlangıçta, bu dersi kazara öğrenmiştim. Ancak bilerek öğrendiğinizde, çok daha fazla işe yarıyor. Size bu konudan bahsedeceğim. Böylece siz de korkuyu azaltmak, daha mutlu olmak, çabalarınızda başarılı olma şansını artırmak için, bilinçli olarak yeni yollar arayıp bulabilirsiniz.

işte ders: Kendinizi ne zaman korkmuş, rahatsız, gergin ya da endişeli hissederseniz normalde böyleyken nasıl davranıyorsanız, tam aksi biçimde davranın.

Korku, en yaygın insani duygulardan biridir. Hepimiz bir şeylerden korkarız. Pek çok çocuk okula gitmekten ya da hayvanlardan ya da yeni faaliyetlerden korkar. Yetişkinler; genellikle topluluk önünde konuşmaktan, kişiler arası çatışmalardan, uçağa binmekten ve potansiyel tehdit ya da utanç kaynağı olarak algıladıkları şeylerden korkarlar.

Korkuya verilen ortak tepki, onu azaltmaya çalışmaktır. Çocuğunuz endişeliyse, doğal olarak ona, daha iyi hissedebilmesi için yardım edersiniz. Bu şekilde insanlar, korkuyu deneyimlemekten kaçınmayı öğrenirler. Doğal tepki bu olduğu halde, aslında duruma en az hizmet eden tepki de budur.

Siz, endişenizden kaçınmaya çalıştıkça, rahatsızlığınız zaman içinde artacaktır. Korkunuzla yüzleşmekten kaçınacaksınız ve sonuç olarak, konfor alanınızdan çıkmadığınız için, pek çok önemli faaliyetten de kendinizi mahrum bırakmış olacaksınız. Ayrıca kendinize korkuyu deneyimlemek için izin verdiğinizde, onun kendiliğinden yok olduğunu öğrenme fırsatını da kaçıracaksınız.

Benim sîzlere vermek istediğim mesaj, içinde yaşıyor olabileceğiniz konfor alanından dışarı çıkmak için kendinizi zorlamanız gerektiğidir. Ancak bunu yaptıktan sonra, müthiş kişisel ve profesyonel başarılar edineceğiniz yere adım atarsınız.

Bu durum, hayatın pek çok alanında geçerlidir. Birisiyle ilk çıkmaya başladığınız zamanı düşünün. Gerginlikten midenize kramplar giriyordu belki. Eğer bu duygulardan kaçmış olsaydınız, muhteşem bir ilişki yaşama fırsatını da tepmiş olacaktınız. Sınıfta ya da işte, bir konuşma yapmaktan da rahatsızlık duymuş olabilirsiniz. Ancak korkularınızla yüzleştiğiniz zaman, kendinize duyduğunuz güven artar ve korkunuz da azalır.

Böyle endişeli ya da rahatsız hissettiğinizde, kendinize bu duyguların harika olduğunu söyleyin. Onlar sayesinde; kendinizi korkularınızı aşmaya zorluyor, hayatı dolu dolu yaşıyor, kendine daha çok güvenen ve daha bütün bir insan haline geliyorsunuz.

Dr. Larina Kase, *"Performance and Success Coaching, LLC* şirketinin başkamdir. *"End Self-Sabotage"* kitabının eş yazarıdır.

Maddi Çöküşle İlgili Kalıtsal Korkum

Dr. Robert Anthony

Yıllar boyunca, maddi sorunlarla boğuştum. Böyle olmasının nedenini, çok sonraları anlayacaktım.

Paranın her zaman sorun olduğu bir ailede yetişmiştim. Aslına bakarsanız sorun, paranın *olmayışıydı* özellikle de babam için.

Babam, fakir bir İtalyan göçmen ailesinin tek çocuğu olarak büyümüştü. 1929'daki büyük ekonomik kriz meydana geldiğinde, diğer birçok kişi gibi, büyükbabalarım da bankalar ihbar vermeden kapandıkları için, bütün birikimlerini kaybetmiş ve meteliksiz kalmışlardı. O zamanlar, bankanızdaki parayı sigortalayan bir kurum da yoktu.

Aile, ülkenin Doğu kıyısında, soğuk iklim şartlarında yaşıyordu. Ozamanlar, pek çok evde ısınmakiçin kömür fırınları kullanılırdı. Babam, evlerini ısıtabilmek için tren yolunun geçtiği yerlere gitmek zorundaydı çünkü trenler, kömür depoları için kömür taşıyorlardı. Babam da kömür nakliyesi yapan araçlardan düşen parçaları topluyordu. Evlerini ısıtmanın tek yolu buydu.

O zamanlar hayat, büyükbabalarım ve babam için o denli güçtü ki yıllar sonra, şartlar daha iyileştiği ve babam da maddi olarak rahatladığı halde, 'Büyük Buhran'ı bir türlü atlatamadı. Hayatının sonuna dek, Büyük Buhran'ı kafasının içinde her gün yeniden, yeniden yaşadı!

Ben büyürken babam bana sürekli, her zaman her şeyin kıt olduğunu; bu yüzden de mümkün olduğunca çok para biriktirmem gerektiğini telkin ediyordu. Hatta daha da kötüsü, bütün paramızı alıp götürmek için kapıda bekleyen tehlikeye karşı, her zaman uyanık olmalıydık.

Sizce, benim paraya ilişkin realitem nasıl şekillenmiştir?

Asla, yeteri kadar yok.

Kaybetme tehlikesinden korunabilmek için, mümkün olduğu kadar çok para kazanmalıyım.

Çok büyük ihtimalle, sonunda her şeyimi kaybedeceğim.

Şimdi de en üzücü kısmı geliyor: Bir yetişkin olup işimde yeterince para (çoğu kişinin bir servet olarak niteleyeceği bir miktar) kazandıktan sonra bile, hâlâ yeterince param olmadığını sanıyordum. Ne kadar kazanırsam kazanayım, sadece idare edebildiğimi düşünüyordum. Ve elbette, elimde olanı kaybetmekten korkuyordum; pek çok kere, *kaybettim de*\

Gördüğünüz gibi babamın maddi sıkıntılarını, kalıtımsal olarak devralmıştım. Ne yazık ki hepimiz, bilinçli olarak değiştirmedikçe, ebeveynlerimizin paraya ilişkin sorunlarını devralırız. Şimdi, geriye baktığımda, kendimi neden meteliksiz bıraktığımı anlamak zor değil.

Bu inanç sistemini, çocukluğumdan alıp hayatımın *içine* ben taşıdım ve ne yaptığımı göremedim.

Beni yanlış anlamayın. Çok para kazanmak için motivasyonum hep vardı. Ancak her zaman "Yeterince olmadığı," ve "Sonunda her şeyimi kaybedeceğim." şeklinde bir bakış açısıyla çalışıyordum.

Tahmin edin ne oldu? Bu, benim gerçekliğime dönüştü. "Neden Sonuç Yasası" ya da "Çekim Faktörü" devredeydi; bense bunun farkında bile değildim! Benim gerçeğim buydu. Böylece, ne kadar uzun süreli ve çok çalışırsam çalışayım, hep aynı sonuçlarla karşılaşıyordum.

Ne kadar para kazansam da -ve inanın büyük miktarlardan söz ediyorum- ancak idare edebiliyor ya da parayı bir şekilde yok ediyordum. Sürekli, nasıl *daha fazla* para kazanabileceğime ilişkin endişeler içinde yaşıyordum.

Burada anlaşılması önemli olan şey, para kazanmaya ilişki n motivasyonumun, yeterli miktara sahip olamayacağım ve elimde olanı kaybedeceğim korkusu üzerine inşa edilmiş olmasıydı,

Böylece, itiraf etmesi ne kadar utanç verici olsa da hayatımın 40 yılından fazlasını bu şekilde yaşadım, 40 yıl! En utandırıcı kısmı da insanlara "başarılı olmayı öğrettiğim" bir işi yaparken, benim maddi zorluk çekiyor olmamdı.

Bir yerde; zenginlik ve başarı hakkında düşünüyor, konuşuyor ve bunlara ulaşmak için çalışmalar yaptırıyordum ancak diğer tarafta kendi adıma maddi başarı sağlayamıyordum. Önünde sonunda, baskın düşüncelerim üstün geliyordu.

Şunu da göz önünde bulundurun: Ben bunu kendime bilinçli olarak yapmamıştım. Yine de tüm bunlar olup biterken; maddi başarısızlığım için ebeveynlerimi, işle ilgili yanlış kararlarımı, arkadaşımı, hükümeti suçluyor, bahaneler buluyordum.

Nihayet, hayatımın en önemli dersini alma şansını yakaladım; *neye odaklanırsak, kendimize onu çekeriz ya da diğer bir deyişle, gün boyunca ne düşünüyorsak, ona dönüşürüz.*

Pek çoğumuzun anlamadığı şudur: İstediğimiz şeyi çekmiyoruz hayatımıza; *odaklandığımız* şeyleri çekiyoruz. Zaten, hemen herkes daha çok parası olsun ister; o zaman açıkça görülüyor ki *istemek, elde etmenin* anahtarı değildir.

Şu anda endişe, yokluk, bunalım içindeyseniz ya da isteklerinizi bir türlü kendinize çekemiyorsanız, hayatınıza tüm bu olumsuzlukları nasıl çekebildiğinizi bir gözden geçirmeniz gerekir. Bunlar için oluşturduğunuz çekim kalıbına bir göz atın.

Tüm bunların hayatınızda yer almasının nedeni, bilinçli ya da bilinçsiz olarak bunlara odaklanıyor olmanızdır.

Hâlâ istediğinizi elde edemediyseniz, onunla aynı frekansta değilsiniz demektir. Yani *istediğiniz* şey yerine aslında *istemediğiniz* şeye odaklanıyorsunuz. *Hayatınızda karşılaşbğınız bütün engeller frekans uyuşmazlığından kaynaklanır.* Bilinçli olarak.

daha yüksek bir frekans düzeyine çıkmadıkça, olduğunuz yere saplanıp kalırsınız.

İşin sırrı şu: *Bakış açınızı değiştirdiğinizde, baktığınız şeyler de değişir.*

O zaman, nasıl bakmalı hayata? Temelde hayatınız, kendinizle ilişkin gerçek inancınız üzerinde şekillenir. Beklentilerinizin düzeyini belirleyen de bu inançtır. Beklentilerinizi, kendiniz için mümkün olana dair sınırlarınızla, kıtlık ve kötümserliğe olan inancınız şekillendirir.

İnançlarınız, hayata bakış açınızın temelini inşa eder ve bu algı biçimi hayat deneyimlerinizi yaratır. Sahip olduklarınız veya olmadıklarınız ya da yaratabildikleriniz veya yaratamadıklarınızı belirleyecek olan, imkânsız olana ilişkin kısıtlayıcı görüşlerinizde.

İçinizdeki kaynak enerji sınırsızdır. Siz de bu enerji ya da evrensel yaratıcı zihinle bir bütün olduğunuz için, olasılıklar sizin için de sınırsızdır. Öte yandan, söz konusu kaynak enerji, *sizinle* ve *sizin için* ancak onunla *uyum* içinde olduğunuzda çalışabilir.

Kaynak enerji ya da evrensel yaratıcı zihin, hayal edebileceğimiz her şeyi bize sürekli tedarik etme durumundadır. 7/24, hiç durmadan siparişlerimizi alır. Dükkanı asla kapatmaz, tatil yapmaz, hastalık izni, kafa izni kullanmaz. Daimi olarak orada sipariş almakta ve size istediklerinizi vermektedir.

Peki, bu doğruysa neden bazıları bu akışa dâhil olurken diğerleri ondan ayrı hisseder kendini? Yanıt basittir. Eğer her zaman sadece istediklerimizi veriyorsa ve siz de maddi sorunlar yaşıyorsanız, o zaman, kendinize almak için izin vermiyor ve *direnç* yaratıyorsunuz demektir.

İstediğiniz her neyse, onun doğal akış yolu üzerinde bir direnç oluşturuyorsunuz. Evren, enerji ve çekim yasaları üzerine kuruluysa yani her şey belli bir frekansta titreşiyorsa o zaman, siz de isteğinize aykırı bir frekans titreşimindesiniz demektir.

Ben, bu yüzden, 40 yılı aşkın bir süre boyunca maddi sorun lar yaşadım. Sorunlarımın parayla ilgisi yoktu. Sadece, istediğim şeyle uyumlu bir frekansta bulunmuyordum. Aksine, istediğim şeyi kendime çekmeye çalışırken aynı anda ona karşı bir direnç yaratıyordum.

Yokluğu, sınırlandırmayı, korkuyu, yoksunluğu ya da değersizliği vurgulayan düşünceler enerjide çelişki meydana getirir. Çelişki, bir *engelleme* alanı oluşturur. Aslında, isteklerinizle uyum içinde değilsiniz, demektir.

Evrensel bir yaratıcı zihnin parçası olduğunuzu anımsayın. Eğer zihninizi, direnç göstermediği bir duruma getirirseniz yani isteklerinizle uyumlanırsanız, o zaman, kaynak enerji ya da evrensel yaratıcı zihin de isteklerinize yönelik olarak sizinle uyum içinde çalışacaktır. Böyle olduğunda, başka bir seçeneği de yoktur zaten. Sadece, titreşimsel olarak isteğinize aykırı düşmeyen duygu ve düşüncelerinize göre hareket edebilir.

Tüm bunlar, gözünüzü korkutmasın. Hatta bir değişiklik yapmanıza bile gerek yok. Sadece şunu söyleyin kendinize, "Kontrol edebildiğim tek şey, istediğim şeyleri, tam şu anda elde etmeme izin verecek olan düşüncelerimdir. Daha da önemlisi, bundan önce hangi süreyle, ne düşündüğümün, şu anda ne tür baskılar altında olduğumun önemi yok. Bunlara odaklanmak yerine, bugün daha fazla çelişkili düşünce üretmeyi bırakacağım, teker teker."

Bunu da şu olumlamayı kullanarak yapabilirsiniz, "Arzu ettiğim her şeyi yaratabilirim çünkü elde etmek istediklerimle uyumlu olmayan hiçbir şeyin ya da hiç kimsenin, hayatımı yönetmesine izin vermiyorum. Tam şu anda, istediğim her şeyin hayatıma girmesine izin veriyorum."

Bu düşünceyi yeteri kadar harekete geçirdiğinizde, bir alışkanlığa dönüşecek; hayalinizin hayatınızda canlanmasına engel olan direnci kıracaktır. Bu "daha az direnç" yolunu takip ettikçe, o yol artık *seçtiğiniz* bir şey olmaktan çıkar, siz yolun *kendisi*

olursunuz. Mucizelerin başladığı yer burasıdır. Ayrıca siz, istemediklerinize değil istediklerinize odaklandığınız sürece, mucizeler hayatınızın sonuna dek var olmaya *devam edecektir.*

Sonuç olarak, hayatınızın 40 yılını, istediklerinizin tam aksini yaratarak harcamayın. Bunlardan bir hayat dersi çıkartarak, hayatınızın sonuna dek bolluk kapısını aralayın.

Dr. Robert Antony kişisel gelişim konusunda bir efsane ve *"Beyond Positive Thinking"* de dâhil olmak üzere birçok kitabın yazarıdır.

Kurban Rolü mü Oynuyorsunuz?

Nerissa Öden

Kurban rolü mü oynuyorsunuz? Dünyaya geldiğinizden beri böyle yetiştirildiyseniz, o rolü oynadığınızı nasıl bilebilirsiniz zaten? Kendinize şu altı soruyu sorun:

1. Hep engellerle mi karşılaşıyorsunuz?
2. Şanssızlıktan muzdarip misiniz?
3. Başarınız engellendi mi/hâlâ engelleniyor mu?
4. Yaptığınız işler genelde fark edilmiyor mu?
5. Sizce modern toplumun ipleri, birkaç ayrıcalıklı kişinin elinde mi?
6. Toplum size ve sizin gibilere saygı duymuyor mu?

Bu sorulardan herhangi birisine 'Evet.' yanıtını verdiyseniz, siz de kurban rolü *oynuyorsunuz* demektir. Bunun üzerinde bir düşünün.

İnsanlık tarihi boyunca, güç ve verasetin dağılımı eşit olmamıştır. Ancak hatırlamanız gereken, insanların bireysel seviyede,

toplumsal eşitsizliğin üstesinden gelebiliyor olmalarıdır.

Örneğin; kadınlar bunların kültürel olarak yasak hatta yasadışı olduğu zamanlarda bile; savaşlarda her zaman erkeklerle omuz omuza dövüşmüş, iş sahibi olmuş ve hatta toplumsal ikonlar haline gelmişlerdir. Bu başarıları elde eden bütün kadınlar, erkekler gibi davrandılar. Çoğunun adı duyulmadı, haklarında yazı yazılmadı. Ancak yeterli sayıda kadın (genelde ölümlerinden sonra) keşfedilerek, yeni bir gerçeklik yarattı. Bu kadınlar bir fırsat görüp onu değerlendirdiler. Cinsiyet ve giyim farkının, eşitlik ve özgürlük hayallerinin önüne geçmesine izin vermediler.

Belki çoğunuz, şu anda "Ama benim rengim farklı, engelliyim (şöyleyim, böyleyim) ve farklılığım, etrafta dolaşan kadınlardan çok daha fazla ayırt ediliyor." diye düşünmüş olabilirsiniz.

Kurban.

Bireysel seviyede, çok ama çok daha fazla başarı öyküsü var: Akraba gibi görünüp bir ömür birlikte yaşayan eşcinsel çiftler, kaçıp başka yerlere taşınan Afro-Amerikalılar, zalim ebeveynlerin üstesinden gelen çocuklar ve daha fazlası.

Bu yüzden, bir ömür 'kurban' gibi yaşamadan önce sorun kendinize, "Fırsatlarım nerede saklı? Başka bir yere mi taşınmalıyım? Daha iyi arkadaşlar mı bulmalıyım? Daha iyi bir iş mi? Okula geri mi dönsem? Bir ev arkadaşı bulup paradan tasarruf edebilir miyim? Sezgilerim ne diyor? Ailemle daha mı çok görüşmeliyim? Daha mı az görüşmeliyim?"

Kuşkusuz, kendinizi iyileştirmeye yardımcı olacak ve hayallerinize daha yakınlaştıracak başka pek çok soru bulabilirsiniz. Kalbinizin sesini dinleyin ve "daha iyi bir size" hizmet eden seçimler yapın. Bundan daha azıyla yetinmek, kurban olarak yaşamayı seçmektir. Yaşadığınız hayatı seçebilecek tek kişi, kendinizsiniz.

Nerissa Öden, bir video editörü ve yazardır.

Sevdiğimiz güzellik, yaptığımız iş olsun.

—CELALEDDİN RUMİ, XIII. yy Sufi şairi ve mistik.

&X)

Nasıl İş Bulunur?

Karşılığında para almadan iş yapmaya gönüllü olun.

Mark Twain, böyle öğütlemiş.

Başarılı pek çok kişi, işe çıraklıktan başlamış ve şöyle demişlerdir, "İki ay para almadan çalışacağım. Beni beğenirseniz işe alırsınız. Beğenmezsiniz, işten çıkartırsınız."

İş bulmanın diğer bir yolu da işin ne olduğuna ilişkin daha az kafa yormaktır. Etrafınızı araştırıp bir iş bulursunuz. İstediğiniz iş bu olmasa da bir başlangıç yapmış olursunuz.

Birçok ünlü ve zengin kişi, işe otobüs muavini, garson ve taksi şoförü olarak başlamıştır.

Pek çoklan bu ülkeye; beş parasız, işsiz ve dil bilmeden gelmiş ama yine de servet sahibi olmuşlardır.

İş var.

Kabul ederseniz, ilk işinize başlamış olursunuz.

(2^9

Bir Evcil Hayvan Edinin

Evcil hayvan beslemek tansiyonunuzu düşürür ve stres atmanızı sağlar. Ayrıca kalbinizi açarak size sevgiyi de öğretebilir.

Elbette, evcil hayvan beslemek tansiyonunuzun çıkmasına ve stresinizin artmasına da neden olabilir. Bu yüzden hayvanınızı seçerken aklınızı kullanın.

Egzotik hayvanlara bayılan bir kadın tanıyorum. Önce bir panter, sonra şempanze, zebra, vombat ve daha fazlasını aldı. Bu hobisi sayesinde kendi safarisini oluşturdu. Şimdi, ülkenin dört bir yanından insanlar, onun egzotik hayvan koleksiyonunu görmeye geliyorlar.

Tabii, babun beslemek size stresli bir iş gibi görünüyorsa, bir kaplumbağa almayı tercih edebilirsiniz.

Hastalıklar Bedeninizin Çağrısıdır

Hasta olmanız gerekmiyor.

Yıllar önce grip olmuştum. Bundan, bir şifacıya bahsettiğimde, grip olmanın kaçmak ya da bir şeylerden uzaklaşmak isteğini ifade edebileceğini söyledi. Bunun üstünde biraz düşününce, o sıralarda yaptığım işten kurtulmak istediğimi fark ettim. Hastalığımı, çalışmamak için bir bahane olarak yarattığımı anladıktan sonra da bir daha hiç gribe yakalanmadım.

Hastalıkların çoğu böyledir. Onları kendi dikkatinizi çekmek için siz yaratırsınız. Hastalıklar, hayatınızla ilgili bir metafora dönüşürler.

Örneğin; bir arkadaşımın yaptığı bir şeye öfkelenmiştim. Kısa süre sonra göğsümde bir çıban çıktı. İrinle dolu olduğu için bir operasyonla açılıp alınması gerekti.

Daha ne kadar bağlantı arayabiliriz ki? Öfkeden bir çıban gibi şişmişti içim. Arkadaşımın davranışı beni irinle doldurmuştu. Bu duygu, kendisini bedenimde şekillendirdi.

Hasta olduğunuzda, hastalığın gizli nedenini arayın.

Onu bulduğunuzda, hastalık büyük olasılıkla ortadan kaybolacaktır.

Vergilerinizi Ödeyin

Yaşadığınız ülkenin vatandaşı olarak, devletin harcamalarına katkıda bulunmanız beklenir. Bundan hoşlanmayacak ve buna karşı geleceksiniz; en azından ilk seferinde. Ancak önünde so-

Zîhnn
Ç.
isorus
l 21
sorar,
HC sü
aiye
rUnc

nunda ödemek zorundasınız.

Ekonomi ve yasalar ilginizi çekiyorsa, vergilerinizi nasıl düşüreceğinize dair araştırma yapabilirsiniz. Bu konulardan uzaksanız, o zaman uzman birinden faydalanabilirsiniz.

Her şekilde, vergilerinizi ödeyin. Göreceksiniz, hayat daha kolay olacak.

Zihninizin En Sevdiği Soru Sizi Çıldırtabilir

Zihninizin en sevdiği soru nedir?

Çok az kişi bunun farkında ama bu soru, "Ya böyle olursa?" sorusudur.

Zihniniz, size bir kontrol etme ve korkutma yöntemi olarak sorar, "Ya böyle olursa ya da şöyle?" Aldırış etmeyi bırakmadığınız sürece, etrafınızda dönüp daireler çizerek sizi hapsedecektir.

Zihniniz, "Ya böyle olursa?" diye sorduğunda ve olumsuz bir film oynatmaya başladığında, siz de "Peki, ya böyle olursa?" diye sorarak, olumlu bir senaryo yazın.

Her zaman olduğu gibi, kontrol sîzdedir. (Gerçi, hayatınız boyunca, bu gerçeği pek çok kereler unutabilirsiniz.)

ÖZELLİKLER

&

Diğerleri Hakkında Bilmeniz Gerekenler

İnsanlar Geçmişi Gözlerinde Büyütür, Şu Andan Şikâyet Eder ve Gelecekten Korkar

İnsanlardan sık sık stres dolu zamanlarda yaşadığımızı işitiyorum. Aslında tarihe şöyle bir göz attığınızda; artık, yaşanmış tüm zamanlara kıyasla daha zengin, daha sağlıklı ve daha mutlu hayatlar sürdüğümüzü görebilirsiniz. Yine de hepimiz, o eski güzel günleri özlüyoruz. Hepimiz yaşadığımız andan şikâyet ederken, gelecekten korkuyoruz. Siz de daha fazla çevre edinmek ya da satış yapmak istiyorsanız, ürününüzde nostaljik bir öğe bulundurun ya da şu anda yaşadıkları acıdan kurtulmaları için, şimdi almaya teşvik edin insanları ya da sattığınız şeyin belirsiz bir geleceğin riskini azaltacağına dair ikna edebilirsiniz onları. Daha fazla insan aydınlanıp da 'şimdi'nin gücün kaynağı ve en büyük mutluluk anı olduğunu fark edene dek, onların inandıkları şeye oynayarak kendinizi daha mutlu kılabilirsiniz.

0^0

İnsanlar Kendi İnançlarını Asla Sorgulamaz. Bu Yüzden, Onları Değiştirmeye Çalışmayın

Sokrat, bizleri "kendimizi bilmeye" teşvik etti. Ancak birçoğu, havuzda yüzen balık olduğunun farkında değil. Balık olmayı sorgulamıyor, suyu da görmüyorlar. Her birimiz bir tür trans halindeyiz. Doktor, avukat, satıcı -ya da her ne iş yapıyorsanız o- olduğumuza inanıyoruz. Ebeveynlerimizin bizlere aşıladığı en derin inançlarımızı nadiren sorguluyoruz. Uyanabilmek için her şeyi sorgulayın.

Onları 'Evet' ile Başlattığınızda, İnsanlar 'Evet' Demeye Eğilim Gösterir

Popüler sahne sihirbazı C. J. Johnson'la bir öğle yemeğindeydik. Bana yeni bir slogan için muhteşem bir fikri olduğunu söyledi. Slogan şuydu: "Sihir yaparak, komşularınızın gerçek işlerinden kazandığı kadar para kazanabilir miydiniz?" C. J.'e sloganı beğendiğimi, ancak soruyu sadece 'Evet.' olarak yanıtlanabilecek şekilde değiştirmesini istediğimi söyledim. Sorusu bu haliyle 'Hayır.' diye yanıtlanabilir, bu da onun ifadesi için olumsuz bir zihin kalıbı yaratabilirdi. Böylece ona, soruyu şu şekilde değiştirmesini önerdim: "Sihir yaparak, komşularınızın gerçek işlerinden kazandıkları kadar para kazanmayı ister miydiniz?" Bu haliyle sorulduğunda, insanlar, 'Evet.' yanıtı vererek olumlu bir zihin kalıbına girerler. Oraya bir kez girince de satın almalarını istediğinizde, ikna olmaya daha fazla eğilim gösterirler. Bu prensipten; günlük sohbetlerinizde, romantik arayışlarınızda olduğu kadar iş sunumlarınızda ya da dilediğiniz herhangi bir konuda faydalanabilirsiniz.

6^9

İnsanlar Her Şeyi Sadece Kendilerini İyi Hissettirdiği için Yapar

Bir düşünün. O yeni arabayı neden satın aldınız? Ya da kıyafeti? Ya da yeni araç setini? Satın aldınız çünkü aldığınız her neyse, bir seviyede kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlıyordu. Benim partnerim mesela, yeni bir çim biçme makinesi aldı. Muhtemelen, bu alışverişin kendisini daha iyi hissettirdiğini asla itiraf etmez ama satın almasaydı kendini daha kötü hissedecekti, insanlara bir şey satmaya çalışırken, bu görüşün iki yüzünü de aklınızdan

çıkartmayın. Onlara, satın almazlarsa ne olacağını (acı devam eder) ve satın alırlarsa ne olacağını (zevki) hatırlatın. Bu güzel duygulara odaklanırsanız satışlarınızı artırırsınız. Unutmayın ki satıcı değilseniz bile, her zaman bir şey satıyorsunuz. Kendinizi, düşüncelerinizi, kişiliğinizi, inançlarınızı...

İnsanlar Ruhsal Durumlarını Değiştirebilmek İçin Her Ücreti Ödemeye Razıdır

İnsanlar mutlu değildir. İçlerine gömülen kapkaranlık bir çaresizlik duygusu, onları sessizce kemirerek, "hayatın bundan çok daha güzel olabileceğini" fısıldar. Kendilerini daha iyi hissedebilmek için, genelde de yasadışı yollardan, istediğiniz her ücreti ödemeye hazırdırlar. İnsanlar, lunaparklarda dehşet verici hız trenlerine binmek için sıra bekler ya da sinemada oturup çığlık çığlığa korku filmleri seyrederler. Şu anda hissettiklerinden daha farklı bir şey hissetmelerine yardımcı olmanız için, size para öderler. Onlara hizmet ederken, kraliyet ailesine mensuplarmış gibi davranın. Onlara bir şey sattığınızda; sattığınız şeyin eğlenceli, eşsiz ya da aykırı olduğundan emin olun. İnsanların ruh halini değiştirirseniz, onlar da sizi zengin eder.

İnsanlar Mutlu Olmak İster

Thoreau, kitlelerin sessiz bir çaresizlikle dolu hayatlar sürdüklerini söylediğinde, durumu en iyi şekilde ifade etmişti. Uzun yıllar önce, insanların mutlu olmayı, dünyada her şeyden daha çok istediklerini keşfetmiştim. İşle ilgili neresi olursa olsun; eğer tezgahtar ya da patron ya da telefona bakan kişi neşeli ve sıcakkanlıysa; benim de aynı şekilde hissetmemi sağlarsa, onlarla tekrar çalışmak isterim. İnsanlara, mutlu olmaları için nasıl

yardım edebilirsiniz? Onlara saygılı davranın, espri yapın, kendi mutluluğunuzu yansıtın. Böylece daha çok satış yapar, daha fazla arkadaş kazanırsınız.

0^9

İnsanlar İltifata Karşı Kayıtsız Kalamaz

Bunu okuduğunuza göre, hayli zekisiniz. İnsanların pek azı, böyle bir kitaba yatırım yaparak, kendilerine daha mutlu bir hayat sürmek için yardım edecek kadar akıllı ya da bilinçlidirler. Siz istisnasınız. Ayrıca diğer herkes gibi akıllı, havalı, seksi, popüler olduğunuzu ve başka olumlu özellikler taşıdığınızı düşünmekten hoşlanırsınız.

Bu paragrafı okumaya başlayınca kendinizi nasıl hissettiğinize bir dikkat edin. Okudukça, kendinizi daha iyi hissetmediniz mi? "Bunu okuduğunuza göre hayli zekisiniz?" Ne kadar zeki olduğunuzu fark ettiğim için, benim hakkımda da iyi şeyler hissetmediniz mi? Kimse iltifata karşı kayıtsız kalamaz: Siz, ben, herkes.

Onları Haksız Çıkarmadığınız Sürece, İnsanlar Sizinle Tartışmaz

Biri sizi arayıp şikayet etmeye başladığında dinleyin. Tartışmayın. Onu haksız çıkarmayın. Tarafsız kalabildiğiniz zaman sorunu çözer, bir arkadaş edinmiş olursunuz. Aynı ilke, hayatınızın her alanında geçerlidir. Egonuzu kontrol altında tutmayı gerektirdiği için bunu yapmakta zorlanabilirsiniz. Çünkü haklı olmayı isteyeceksiniz. Haklı da olsanız, sessiz kalın. Tartışmazsanız, tartışmayı kazanırsınız. Ayrıca tartışmak konunun uzamasına neden olur. Bundan kimse kazançlı çıkmaz; bir müşterinizi, dostunuzu ya da hayat arkadaşınızı kaybedebilirsiniz.

(&r)

Davranışları Olumsuz da Olsa, İnsanlar Hep İyi Niyetle Hareket Eder

Bazı gerçekleri kabullenmek zordur. İnsanlar her zaman iyi niyetle hareket ederler. *Her zaman mı?* Evet, her zaman. İstisnasız, her zaman. Başkasının canını yakan biri bile, aslında duyulmak ya da bir şey ifade edebilmek için, bulabildiği tek yolu kullanarak haykırıyordun İnsanlar yanlış değildir; yanlış olan davranışlarıdır.

Daha somut örnek vermek gerekirse; işini yapmayan bir çalışan, aslında elipden geleni yapıyordur; sürekli şikayet eden bir müşteri, aslında elinden geleni yapıyordur. Başını sürekli derde sokan bir çocuk da aslında elinden gelenin en iyisini yapıyordur.

Önemli olan kişiyi bütünüyle suçlamadan, davranışlarını kişiliğinden ayırabilmektir. Onları yargılamadan, yaptıklarına odaklanın. Böylece hayatınızı yürütebilirsiniz. İnsanlar kusursuz biçimde iş yaparlar. Yaptıkları iş size göre kusursuz olmadığında, söz konusu kişinin başarmak için neye ihtiyaç duyduğunu, ne elde etmeye çalıştığını bulun ve ona, bu konuda yardım edin.

(2^9

Kendinizinkini Bırakıp Onların Egosuna Hitap Ederseniz, İnsanları Etkilersiniz

Bugün kiminle ilgili konuşmak isterdiniz? Kendinizle mi, yoksa benimle mi?

Bahse girerim, kendinizle ilgili konuşmayı tercih ederdiniz.

Birisi size aile fotoğraflarınızı gösterse, önce kimin yüzüne bakıyorsunuz? Tabii ki kendi yüzünüze.

Örneğin; bir adayla görüştüğünüzde, müşterinizle yazıştığınızda ya da insanlarla herhangi bir biçimde iletişime geçtiğiniz-

de, onlara odaklanın. Böylece, satışlarınızı artırır, dostluklarınızı derinleştirebilirsiniz. Neden? Çünkü insanlar, gayet doğal olarak, öncelikle kendileriyle ilgilidirler. Bunda yanlış bir şey yoktur.

Hatta sizi refaha götürecek olan da budur.

(2^9

İnsanlar Takdir Edilmek İster

Cari Stevens; ünlü bir satıcı, yazar, konuşmacı ve eğitimcidir. Bana, bir satış yarışmasına katılıp kazandığını ama bunu, büyük ödül olan Hawaii seyahati için değil, iş arkadaşlarının "en iyi satıcı" olarak dikkatlerini çekmek istediği için yaptığını anlatmıştı.

Birinin egosunu okşamak, sizin için kazanç kapısı olabilir. Müşterilerinizi, ailenizi ve dostlarınızı takdir edin. Hatırlıyorum, bir sene, ilk doğum günü tebrik kartım Radyo Shack'tan gelmişti. Beş yıl önceydi. O kart gelene kadar, onların hayranı değildim.

Müşterilerinizi, ailenizi ve arkadaşlarınızı takdir ederseniz, ömür boyu yanınızda olurlar.

İnsanlar Evrensel Olarak Yoksunluk Hisseder

Çok azımız tatmin oluruz. Hayat tarafından aldatılmış hissederiz kendimizi. Daha fazlasını ister, elde edemediğimiz zaman yoksunluk duygusuna kapılırız. Daha çok, yetişkin bedeninde yaşayan bebekler gibiyiz. Daha çok para kazanmak, insanları daha doyumlu hissettirir. Onlara hizmet edin. Onlara değer verin. Beklediklerinden daha fazlasını verin. Küçük hediyelerle, notlarla, hatta ziyaretlerle şaşırtın onları. Sizin için önemli olduklarını gösterin.

İnsanlar İnkâr Etseler de Bir Şeyler Biriktirir; Kitaplar, Dikiş Yüksükleri ya da Yemek Tarifleri

Gerçekten bir arkadaşıma bundan bahsettiğimde dedi ki "Evet, insanlar komik gerçekten ama ben şahsen hiçbir şey biriktirmiyorum." Bunu söylerken, bir rafının üstünde James Bond 007 serisinin tüm filmleri sıralanmıştı. Kısa yoldan zengin olmak istiyorsanız, belli bir grup insanın neyin koleksiyonunu yaptığını bulup onlara bu kategoriden bir şey satın. Örneğin; 007 serisine ilişkin bir kitapçık yazarsanız, arkadaşım satın alabilir. Önceden zayıflamaya yönelik ürünler kullanmış tüketicilere ulaşırsanız, onlara muhtemelen başka bir zayıflama ürünü satabilirsiniz. Asla itiraf etmeseler de bir gün birtanesinin işe yarayacağı umuduyla zayıflama ürünlerini biriktirmeye devam ederler çünkü.

İnsanlar, Canları Yanana Dek Kötü Alışkanlıklardan Vazgeçemez

Değişmek, insanlar için çok zor ve genellikle de acı vericidir. Kimsenin kısa sürede değişmesini beklemeyin. Ancak onlara kolayca değişebilmek için sunacağınız yolları sunmayı umabilirsiniz. Onlara rüya sunarsanız, muhtemelen alacaklardır. Eğer çok çalışmaları gerekeceğini söylerseniz, ürün işe yarasa bile, çoğu verdiğiniz şeyi almaktan kaçınacaktır. İnsanların; sigara ve içki içmeye, fazla yemeye ya da kötü alışkanlıkları her neyse onu yapmaya devam edeceklerini kabullenin ve onlara işe yarar çözümler sunmayı sürdürün. Onlar da almaya devam edecek hatta belki bir gün değişeceklerdir.

Ç&d

Kafalarına Yattığı Sürece İnsanlar
Her İstediğinizi Yapar ve İtirazlarla
Baş Edebilirseniz İtaat Eder

Hipnozcular bunu bilir. Sizin temel değerlerinize ve inançlarınıza aykırı gelen bir şeyi -o temel değer ve inançları değiştirmedikçe- size yaptırmaya çalışmazlar. Bu durum, arkadaşlarınız, aileniz ve çevreniz için de geçerlidir. Sizin ürününüzü almak istiyorlarsa alırlar.

Bu konuda bir endişeleri varsa, siz sorunu çözene dek almazlar. En iyi çözüm, itirazları daha ortaya çıkmadan halletmektir. Ancak bundan sonra, satış ya da çıkma teklifinize olumlu yanıt alırsınız.

İnsanlar Kontrolün Başkasında
Olduğunu Hisseder ve Gücü Tekrar
Ele Almanın Bir Yolunu Bulmaya
Çalışır

Günde kaç kere, kendinizi ya da başkalarını, *kendileri* ya da *başkaları* hakkında şikayet ederken duyuyorsunuz? "Buraya park etmemize izin vermiyorlar." ya da "Yeni koydukları kurallar berbat." Bu adı konulmamış güç, insanların kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açar. Sonuç olarak, kontrolün kendilerinde olduğunu hissetmek isterler. Onlara daha çok güç kazandıracak, sistemi alt edecek yollar önerin. Bu şekilde dikkatlerini çekebilirsiniz.

İnsanlar Kendilerini Üstün Hissettiren Emirlere İtaat Eder

Sîzler, küçük bir gruba aitsiniz. Bu grup; oldukça zeki, algısı yüksek ve gelişim seviyesinin üst basamaklarında yer alan bireyleri içerir.

Bu konuda ne hissediyorsunuz? Bundan gurur duyuyor musunuz?

Şimdi, sizin dünyadaki üstün insanlardan biri olduğunuzu fark ettiğimi bilerek, benim hakkımda ne hissediyorsunuz? Algılarım bu kadar yüksek olduğuna göre, sizce de çok akıllı değil miyim? Evet, size biraz yağ çektim. (İnsanların iltifata karşı zaafları olduğu gerçeğini de hatırlayın.)

Başkalarının Ne Düşündüğü İnsanları Derinden Etkiler

Çoğu kişi, bir şeyi yapmaya kendi başına karar veremez. Kendisi dışındaki herkesin, bu konuda ne düşüneceğini bilmeye ihtiyacı vardır. Bir şey satmak ya da birini bir şeye ikna etmek istiyorsanız, gerçek sonuçlar almış çok sayıda gerçek kişinin onay ve referans listesine sahip olmalısınız. Aynı nedenle, servis ve kalitenizi en üst düzeyde tutmalısınız. İnsanlar arkanızdan konuşabilirler. Söylediklerinizi tutarlı olmadıkça, hakkınızda çıkacak söylentiler de sizden kaçınılmasına neden olacaktır. Ayrıca insanlar, değerli olup olmadığınıza kendi başlarına karar vermezler; ailelerinden, eş dosttan, iş arkadaşlarından da fikir alacaklardır. Diğer insanların, sizi iyi olarak tanıtan referanslarını paylaşarak, insanların hakkınızda sizin istediğiniz biçimde düşünmelerine yardımcı olun.

(&r)

Onlar Ne Derlerse Desinler ve Siz Ne Düşünürseniz Düşünün, İnsanları Yalnızca Kendilerine Hizmet Eden Nedenler Harekete Geçirir

Bu gerçeğe herkes itiraz eder ama yine de doğrudur. Hiç kimse, yaptığı şeyden gizli bir çıkarı olmaksızın, hiçbir şey yapmaz, içimizde en hayırsever olanımız bile, kendisini iyi hissettirdiği için belli bir şekilde davranıyordun Herhangi bir şeyden, daha fazla satmak isterseniz ürünlerinizle insanların istekleri arasında bağlantı kurun. Örneğin; üstünde isimleri yazılı olan bir ürüne insanlar daha fazla para verecektir. Aynı şekilde, insanlar egolarını birazcık olsun okşandığında ürün ya da hizmetlerinizi satın alacaklardır. İtiraf edin. Siz de böyle yaparsınız. Hiç para harcayıp da karşılığında hiçbir şey almadığınız olmadı mı? Palavra. Kendinizi *daha iyi hissettiğiniz* için satın aldınız, yoksa almazdınız. Harcamanızın karşılığı, daha iyi hissetmekti. Tekrarlamak gerekirse, insanların egolarına oynarsanız hem arkadaş edinir hem de zengin olursunuz.

0^9

İnsanlar Sizin Bilinçsiz Niyetlerinize Bilinçsizce Karşılık Verir

Bu, benim *"Attractor Foctor"* kitabımda konu edilen bir ilkedir. Bilinçsiz arzularınızın diğer insanları etkilediğini anlatır. Bir açıdan, söylediklerinizve söylemediklerinizle insanları size karşılık vermeleri yönünde koşullandırırsınız. Bob Proctor ile telefonda konuşuyorduk. Bana dedi ki "Başkalarıyla konuşurken, enerjin çıkıp karşındaki insana dokunuyor."

Bunun anlamı da şudur: İçinizden kendinizi sabote ediyorsa-

nız ya da insanlara kazık atmaya çalışıyorsanız ya da kendi işinize inanmadığınızda, müşterileriniz bütün bunları hissederler. Yani bilinçaltınıza tepki verirler. Daha çok iş yapmak istiyorsanız, açık olun. Tutarlı olun. Kendinize, işinize, ve müşterinizin iyi niyetine tümüyle inandığınızdan emin olun.

Kimse İnsani Duygularını ve Temel Arzularını Değiştirmez; Yalnızca Kıyafetlerini ve Araçlarını Değiştirir

İnsanlık, tarih boyunca aynı arzu ve duygularla hareket etmiştir. Yaşayan herkesin en öncelikli üç gereksinimi yiyecek, sevgi ve paradır. Bu, 1700'lü yıllarda da böyleydi, 2700'lerde de böyle olacak. Değişen, yalnızca gelenekler ve teknolojidir. İnsanlar değişmezler. Onların kişisel çıkarlarına hitap edin, örneğin; yiyecek, sevgi ve para bulmalarına yardım edin ki onlar da sizin en azından bir hedefinizi gerçekleştirmenize yardım etsinler.

DÜZGÜN KULLANIM

(&)

Hayat Amacınızı Tanımlamak

&r)

İstemeyi Bıraktığınız Sürece
İstediğiniz Her Şeyi Elde Ederseniz

Hayatta, 'ihtiyaç duymanın' istediğiniz her şeyi sizden uzaklaştıran bir alışkanlık olduğunu keşfedeceksiniz. Bir şeyi, ona ihtiyaç duymadan istediğinizde, sahip olabilirsiniz. İhtiyaç duymaya başladığınız an, onu sizden uzaklaştıracak bir sinyal göndermeye başlarsınız. Bu, anlaşılması güç bir olgudur. Şu anda sizin için bir şey ifade etmiyorsa başınızı ağrıtmayın.

(2^0

Paçavradan Öfkeye

Mark Joyner

Gençliğimde, NV Reno'da yaşayan bir punk rockçıydım. Kahramanlarımdan biri, Tony Hospital adında yerel, efsane bir yıldızdı. Ona 'Hastane' adını takmıştık çünkü kaykay ve sörfle yaptığı numaralar yüzünden sürekli hastaneye girip çıkmak zorunda kalıyordu.

Bir gün, saçını kestirmek için bizim eve geldi (Punk Rock stili saç kesmek kolaydır; biz de o zamanlar birbirimizin saçını keserdik.) Benden kafasını kazıyarak '*rage*'** kelimesini yazmamı istedi. Kazara yeterli yer bırakmadığım için kelimeyi'*rag"* olarak kazımak zorunda kaldım. Kısa bir an durdum, Tony'nin beni geberteceğini düşündüm. (Bu adamın hiçbir şeyden korkusu yoktu.) Tereddütlü bir şekilde eline aynayı tutuşturdum.

** ÇN: İng. Rage: Öfke, Rag: Paçavra

Saçına baktı, "Rag, çok havalı ya Rag!" dedi. Gayet sakin, ayağa kalkıp kaykayını aldı. Bizim evin önünde kaykay yapmaya başladı.

Korkusuzdu ama hain bir adam değildi. Koskoca bir kalbi vardı ve hayata aşkla bağlıydı.

Başka biri olsa, çok sinirlenir ve utanırdı ama Tony, bu kazayı hoş bir olaya dönüştürüp ayağa kalktı ve kaykay yapmaya devam etti.

O an, beni her zaman derinden etkilemiştir. Ben hiçbir zaman, bu kadar doğal ve içten durdurulamaz biri olmayı beceremedim ama hayatımın her bir günü böyle olabilmek için can attım.

Daha sonraları Tony'nin eroinman olduğunu öğrendim. Kız arkadaşını da bağımlı yapmış ve kız en sonunda yüksek dozdan ölmüştü.

Kız arkadaşının ölümünün birinci yıldönümünde, Tony de intihar etti.

O zamanlar safiyane, tutkuyla yaşamanın ve hiç bir şeyden etkilenmemenin hayatın anahtarı olduğunu düşünürdüm. Ancak görünen o ki Tony bu anlayışı çok ileriye taşımıştı ya da belki, yanlış bir yere.

Tam bu noktada, dayanamayarak, tutkularımızın yaratıcılık kadar yıkımı da nasıl beraberinde getirebileceği konusunda felsefe yapmak istiyorum. 'Altın Oran'a atıfta bulunarak, size dengede kalmanız konusunda vaaz verebilirim ama bu, kendimi rahatlatmak için zırvalamaktan başka ne işe yarar ki?

Tony'nin başına bunların nasıl ya da neden geldiğini anlıyormuş gibi yapmayacağım. Sizin hayatınız için önem taşıyan kısmı, bunların yaşanmış olması. Daha fazlası değil.

Mark Joyner, internet ortamında da ünlü bir bestseller yazardır. En son çıkan kitabı "The Irresistable Offer"dir.

(2^9

Çılgın Bilgelik

Blair Warren

Her şeyden önce, kimsenin öyle muhteşem bir şey yapmamış olduğunu fark edin; büyük bir roman yazmadığını, ihtişamlı bir resim yapmadığını hatta harika bir yemek bile pişirmediğini. Meydana getireceğimiz herhangi bir eser muhteşem olarak kabul edilecekse *eğer,* yapıldığı anda değil *yapıldıktan sonra* değerlendirilmesi gerekir. Bunun da ötesinde, *muhteşem* etiketini yapıştıranlar, *eseri yaratanlar değil*, diğerleridir.

Burada şunu anlatmak istiyorum: Büyük sanat eserlerini yaratanların, ne yaptıklarını gayet iyi bildiklerini ve onların yaratım deneyimlerinin bizimkilerden hayli farklı olduğunu düşünmek cezp edicidir. Gerçek şu ki Hemingvvay de tıpkı bizler gibi, kelimeleri bir kâğıt üzerine ardı ardına sıralamıştı. Mikelanj da hepimiz gibi, boyayı tuvaline fırça darbeleriyle işledi. Eserlerinin büyüklüğü ancak tamamlandıktan ve diğer insanlar tarafından böyle takdir edildikten sonra anlaşıldı.

Bu, kötü yazdığımı düşünmeye başladım zaman benim için oldukça rahatlatıcı bir düşünce haline geliyor. Kendime, büyük yazarların da benimle aynı süreçlerden geçtiklerini hatırlattığımda, yazmaya devam etmek için cesaret buluyorum.

İkinci fikrim de şu: Bir illüzyonla, o illüzyonu *yaratan* arasındaki farkı anlamak hayati önem taşır. Örneğin; ben gençken, KISS grubunun bir üyesi olan Gene Simmons'a tapardım. Tıpkı onun gibi olmak istiyordum ve bunun için gereken her şeyi de yaptım. Ancak buradaki sorun, bir illüzyona öykünmeye çalışmaktı. Gene Simmons'un aslında sahnedeki gibi kan döken, ateş üfleyen bir asi olmadığı ortaya çıktı. Bunların hepsi gösteriydi. Aradan yıllar geçtikten sonra gerçeği öğrendim. Simmons, hayatı boyunca içki ve uyuşturucudan uzak durmuş, iyi eğitimli

ve muhafazakâr bir adamdı. Kendimi tam bir salak gibi hissettim ama o zamanlar on üç yaşındaydım ve gördüğüm her şeye inanıyordum. İşin gerçek yüzünü bilerek, illüzyona değil de onu yaratana öykünmek, hayatımı nasıl değiştirirdi kim bilir, diye düşünmekten kendimi alamıyorum.

Blair VVarren bir TV programı yapımcısı ve yazardır.
Bkz. BlairWarren.com

Açıkça, dürüstçe ve *bütünüyle kendiniz olun. Sizden daha iyi bir 'siz' olabilecek, hiç kimse yok.*

—On dört yaşındaki HARMONY MCCORMICK-WITSTYN

(2^9

Büyümek Bir Seçim Olabilir

Bedenlerimizin kendini sürekli yenilediği gerçeğiyle yüz yüze gelince, pek çok bilim insanı neden yaşlandığımız konusunda şaşkın; bu duruma bir anlam veremiyorlar.

Peki, o zaman neden yaşlanıyoruz?

Kötü beslenme/sağlık konusundaki kötü seçimlerimiz (içki, sigara içmek vs.) stres, yaşlanmanın doğal bir süreç olduğuna dair derine işlenmiş inançlarımız/bilinçaltı programlarımız etkili ancak her şeyden çok, gün boyunca sırtımızda oradan oraya sürüklediğimiz yükler bizi yaşlandırıyor.

Yaşlanmak, gerekli olmayabilir. Hatta yaşamın normal bir süreci olarak değil, bir hastalık olarak kabul edilmelidir.

Dünyada çoğunluk, etrafına bakıp yaşlanan ve ölen insanları görerek, bunun böyle olması gerektiğini düşündüğü için, söylediklerimi kabul etmek kolay olmayacak.

Ancak inanın, normal olan bu değil.

Para Enerjidir

Para 'nötr'dür.

Yaşadıkça; insanların para için öldüğünü, öldürdüğünü ama sonuç olarak kendi içinde ve kendi başına anlam taşımayan bir şey için heba olduklarını göreceksiniz.

Para, sadece masum bir değiş tokuş aracıdır. Örneğin; domates verip karşılığında ayakkabı almanın yerine geçmiştir. Takas sürecini kolaylaştırır.

Para bir enerjidir ve hiç bir şey ifade etmez.

Önemli olan, parayla ne yaptığınız ve onu ne amaçla istediğinizdir.

Pazarlama Yapmak Kötü Bir Şey Değildir

Dün, bufalo yetiştiren ve bizon ürünleri satan bir çiftçi ile görüştüm. Bana, bilmediğim bir sürü şey anlattı. Örneğin; bufaloların hiç kansere yakalanmadıklarını ya da bufalo etinin daha yağsız, sağlıklı ve diğer kırmızı etlere göre daha faydalı olduğunu bilmiyordum. Bufalo etinin, tavuk etinden bile daha az kalorisi olduğunu da bilmiyordum.

Çiftçi, çoğu insanın, bu eti nasıl pişireceğini bilmediğini söyledi. Et yağsız olduğu için çok kısık ateşte ve uzun sürede pişirilmesi gerekiyormuş. Şunu da ekledi: "Taş Devri Diyeti" olarak da bilinen "Paleo DiyetTni uygulayanlar, bu ete bayılıyorlarmış. Bufalo eti, kilo vermelerine ve doğal olarak incelmelerine yardımcı oluyormuş. "Ben her gün, yaklaşık 1 kg. kadar bufalo eti

ve biraz sebze tüketiyorum. Böylece fit kalıyorum ve gücümü koruyorum." dedi çiftçi.

Bunları öğrenince öyle etkilendim ki hemen orada, bufalo eti siparişi verdim ona.

Öte yandan, çiftçinin bende merak uyandıran başka görüşleri de vardı.

"Ben sadece bir çiftçiyim." dedi. "Gece gündüz çalışıp çiftliğimi tek başıma idare ediyorum.

Ama önünde sonunda çıkıp ürünlerimi pazarlamak zorundayım ve bundan nefret ediyorum."

"Pazarlamadan nefret mi ediyorsun?" diye sordum.

"Aktör Billy Bob Thornton'u daha yeni seyrettim televizyonda. Pazarlamanın, şeytanın ta kendisi olduğunu söylüyordu." dedi.

"Bu ilginçmiş." diye karşılık verdim. "Çünkü Thornton'un televizyona çıkma nedeni, bizzatson filminin pazarlamasını yapmak."

"Her neyse..." dedi çiftçi, "Ben hoşlanmıyorum pazarlamadan. Belki de nasıl yapacağımı bilmediğim içindir."

Tam bu sırada Nerissa da çıkagelerek çiftçiyle tanıştı. Çiftçi de ona, kendi yaptığı kuru etten ikram etti ve şöyle dedi, "Bunu yedikten sonra, bütün gün başka hiçbir şey yiyemeyeceksiniz. Hayatınızda yiyebileceğiniz en tok tutan, doyurucu yemek bu." Ayrıca etin hiçbir katkı maddesi içermediğini ve tamamen doğal olduğunu da belirtti.

Bunları duyunca tabii, ben de kurutulmuş bufalo eti almaya karar verdim.

Çiftçi, siparişimizi almak için gidip kamyonetinden güzel bir not defteri çıkardı. Yazmak için defterini BMW Z3 spor arabamın kaportasına koymaya kalkınca onu durdurdum. Arabamın çizilebileceğini söyledim.

"Şuna bir bak..." dedi, defterin deriden cildini okşayarak "Hadi, dokun da gör ne kadar yumuşak olduğunu."

Ben de dokundum. Deri cilt, gerçekten de eritilmiş tereyağı kadar yumuşaktı.

Çiftçi, o anda, hipnotize edici bir soru sordu bana: "Elinde böyle bu defteri tutarak bir toplantıya girdiğini hayal edebiliyor musun?"

Bu soru, doğal olarak beynimin görsel bölümünü harekete geçirdi ve egomu tetikledi. Bu sıra dışı ürüne anında sahip olmak istedim.

"Bu defterlerden nasıl alabilirim?" diye sordum.

"İstersen senin için yaptırtabilirim bir tane." dedi.

Böylece, bir tane de bufalo defteri sipariş ettim.

Sonra çiftçiye parasını ödedim, elini sıktım ve o da kamyonetine bindi. Giderken hâlâ, pazarlamadan hiç hoşlanmadığına dair bir şeyler geveliyordu. Pazarlamayı öğrenmek konusunda o kadar geri kalmış ki bu konudaki uygulamaları tarih öncesine aitti, sözde.

"Sen herhalde, Taş Devri Pazarlaması yapıyorsun." dedim.

Gülerek uzaklaştı.

O gün, hiç pazarlama yapmaksızın, bir sürü satış yaptığını fark etmemiş gibiydi. Ben; Bufalo eti, kurutulmuş et ve defter almıştım çiftçiden. Bir kavanoz bal da var, söylemeyi unuttuğum şey. Ayrıca ürünler hiç de ucuz değildi.

Daha önce de ifade etmiştim ve şimdi tekrarlıyorum: Pazarlama, elinizdeki ürün ya da hizmetle en çok ilgilenebilecek insanları, söz konusu ürün ve hizmetlere ilişkin olarak cazip bir sunumla bilgilendirmektir.

Benim, "Yönetici Mentorluk Programlarımda" katılımcılara öğrettiğim budur. Yineleyeyim: Pazarlama, elinizdeki ürün ya da hizmetle en çok ilgilenebilecek insanları, söz konusu ürün ve

hizmetlere ilişkin olarak cazip bir sunumla bilgilendirmektir.

Pazarlamanın, manipülasyonla ilgisi yoktur.

Bilgilendirme ile ilgilidir.

Bilgiyi, ne denli tutkulu ve içtenlikle sunarsanız, pazarlamanız da o kadar hipnotik bir etki bırakacaktır.

Öte yandan, işinizi hiç ilgilenmeyen birine pazarlamaya kalkarsanız, 'şeytani' olarak nitelendirilebilirsiniz.

Çiftçi, asla itiraf etmese de bal gibi pazarlama yapıyordu. Ürünlerine duyduğu hayranlık gayet açıktı. Bufalo yiyor, bufalo giyiyor ve bufalo hakkında konuşuyordu. Öküzlük yapmıyor, bufaloluk yapıyordu. Konuşmaya başladığında da dinleyiciler bizonlarıyla ilgilenirlerse ürünlerini satın alıyorlardı.

Pazarlama, yalnızca; satış yapmak için yalan söylediğinizde ya da insanları yanlış yönlendirdiğinizde ya da mesajınız hedef kitlenize uygun olmadığında kötüdür. Bunları hiç kimse, hiçbir zaman yapmamalıdır. Böyle davranmanın bahanesi olamaz.

İnandığınız bir ürün ya da hizmet sunuyorsanız, o zaman doğru kitleyle bu heyecanınızı paylaşın. (Ürün ya da hizmetinize inanmıyorsanız, neden satmaya çalışıyorsunuz ki zaten?)

Başka türlü ifade edersek, bir grup insanın gerçekten işine yarayacak bir şeyiniz varsa ve bunu onlardan saklıyorsanız, yaptığınız aslında onlara kasten yardım etmemek değil midir?

Evet, pazarlama; aslında sevginizi, tutkunuzu ve inancınızı paylaşmaktır. Onu hoş karşılayan birine rastlayınca da pazarlama çoğu kez; kolayca, doğal yoldan ve çaba göstermeden satış yapmanıza aracı olur.

Bu anlattıklarımda, kesinlikle zırvalık yoktur.

(&d

Hata Dünyanın Sonu Değildir

Ünlü bir işadamı, bir zamanlar şöyle demişti, "Şu anda 74 yaşında bir milyonerim ama buralara gelebilmek için pek çok şey deneyerek pek çok kez de hata yapmam gerekti. Hata yapmaktan öğrendiğim şudur: Hiçbir koşulda başınıza kötü bir şey gelmez."

Hiçbir koşulda başınıza kötü bir şey gelmez.

İşte bu. Hatalarla başa çıkmanın sırrı budur. Önünüze bakarsınız. Pes etmezsiniz. Derin bir nefes alır, üstünüzdeki tozları silkelersiniz. Öğrenirsiniz.

Bir sonraki işe koyulursunuz.

Hata dünyanın sonu değildir.

Ölümle Başa Çıkmak

Ölmüş olan sîzseniz, bu bölüme zaten ihtiyacınız yok.

Bir yakınınızı kaybettiyseniz, bir sonraki maceraya geçiş yapmış olmasını kutlayabilirsiniz.

Özlemek gayet doğaldır.

Ağlamak da öyle.

Yas tutmak, hayat deneyimimizin bir parçasıdır.

Ne kadar zaman alırsa o kadar sürecek.

Siz, her şeye rağmen ve hâlâ iyisiniz.

(&r)

Güvenebileceğiniz Tek Şey

Houston'a yaptığımız bir seyahatten yeni döndük. Oraya, 27 senelik en iyi dostum ve eski eşim olan Marian'ın cenaze törenine katılmaya gitmiştik.

Arabayla üç saat süren yol boyunca, hava fırtınalıydı. Şehri seller götürüyordu, gökyüzü simsiyahtı, deli gibi yağmur yağıyordu, sokaklar tehlikeli ve kalabalıktı. Yine de birkaç düzine insan, fırtınaya aldırmadan gelmiş ve törene katılmıştı. Gelenlerden bazılarını 15 yıldır görmemiştim. Bazılarını 30 yıldır tanıyordum. Bazılarını, sadece Marian'ın anlattığı hikâyelerden biliyordum; şahsen tanışmamıştım.

Sıcak, sevgi dolu, yakın bir gruptu. Herkesin ortak yönü, Marian'a duydukları sevgiydi. Son birkaç senedir Marian'ın en yakın dostu olan David, onun bitmemiş ve yayınlanmamış biyografisinden bölümler okudu. Bu sevgi dolu kadının cehennem gibi bir çocukluk yaşadığını, yine de koşulsuz sevmeyi öğrendiğini göstermek istemişti.

Marian'ın kötü kalpli büyükannesi ve soğuk babası hakkında anlatılanlar, Marian'ın, Oregon'da genç bir kadınken neden intihara teşebbüs ettiğini hatırlattı bana. Neyse ki intihar edemedi ve 30 yılı aşkın bir süre daha, hayatın tadını çıkardı.

Ben törende konuşmayı planlamamıştım. 30 seneden fazla sevgilim olan kadını kaybetmenin acısıyla dört gündür ızdırap çekiyor, herkesin ortasında salya sümük ağlıyordum. Bu haldeyken de konuşmak bir yana, ayakta durabileceğimi bile düşünmüyordum. Ancak kendimi şaşırtarak yerimden kalkıp podyuma ilerledim ve zar zor şunlar çıktı ağzımdan, “David, bir şeyi atladı. Size Marian'ın hayat hikâyesinin başlığını söylemeyi unuttu. Marian'a göre, kendi yaşam öyküsünün başlığı "Her Şey Yolunda" idi.

Sonra, konuşmama devam ettim. Onlara, çektiği bütün acı-

lara rağmen -mutsuz çocukluğu, iki yıl önce geçirdiği ölümcül araba kazası, terapisti tarafından taciz edilmek, özsaygı ile ilgili yaşadığı sorunlar- Marian'ın her şeyde bir güzellik bulmaya çalıştığını söyledim. Bir de törene gelirken yolda başıma gelen ve bilse Marian'ın da bayılacağı olayı anlattım.

"Buraya gelirken, ünlü aktör James Caan telefon etti bana." dedim. Caan'ı tanıyan bir müşterim olduğu için, bu telefonun bütünüyle bir sürpriz olmadığını da açıkladım.

Cep telefonum çaldı; açınca o ünlü ses yanıt verdi, "Joe, ben Jimmy Caan..."

"Aman Tanrım..."

"Ne yapıyorsun?" diye sordu.

"Şey... Ben, bir cenazeye gidiyordum."

"Cenaze mi?"

"Eski eşim ve en iyi dostumu kaybettim." diye yanıtladım.

"Başın sağ olsun; neyse ki eski eşinmiş..." dedi, "eski"yi vurgulayarak.

Elbette, yasal olarak boşandıktan sonra bile Marian ile ne kadar yakın bir ilişkimiz olduğundan habersizdi.

Tuhaf bir sessizlik oldu aramızda.

64 yaşında, hâlâ hayat dolu, *Las Vegas* isimli haftalık TV programını sunan bir ünlü ile telefonda konuşuyordum. Daha fazlasını almak istedim ondan. Belki, üzüntümü hafifletecek bilgece bir tavsiyesi olabilirdi bana. Şu ana kadar, bana şifa olacak sihirli bir formül, sihirli bir ilaç, sihirli sözcükler, kitaplar ya da acımı azaltacak bir şey bulamamıştım.

"Bana bir tavsiyen olabilir mi acaba?" diye sordum.

"Tavsiye mi?!" dedi şaşkınlıkla. "Benim gibi birinden tavsiye almamalısın. Bir sürü eski eşim var. İsterdim ki bazıları şu anda seninkiyle yer değiştirmiş olsun."

Bir kahkaha attım.

Toplantıdaki herkese bu olayı anlattım. Onlar da güldüler.

Ve birdenbire, bir mucizenin gerçekleştiğini fark ettim.

"Marian, her şeyin yolunda olduğunu söylerdi." dedim toplananlara. "Filmlere bayılırdı ve *The* God/of/aer filmini çok severdi. Bugün, onun cenaze töreninin yapıldığı gün yani James Caan ile konuşmuş olmam onu da gülümsetirdi; o ışıklı, kocaman ve bulaşıcı gülümsemeyi ortaya çıkarırdı bu olay. Marian, benden ve pek çoğumuzdan önce, evrenin sırrını keşfetmişti."

Sonra gözyaşlarına boğularak devam ettim, "Onu acılar içinde özleyerek cehennem gibi dört gün geçirdim ama bir düzeyde, henüz anlayamadığım bir biçimde, her şey yolunda."

Ölümün en sevmediğim yanı, her şeyin en sonu olması. Sonuna bir not ekleyemezsiniz, takip edemezsiniz, "Merhaba, hoşça kal, üzgünüm, seni seviyorum ya da başka bir şey." diyemezsiniz. Hiçlik. Yokluk. Sıfır. Oyun bitti. Fiş çekildi. Son.

Ah, elbette kaybettiğiniz kişiyle zihin oyunları oynayıp kafanızın içinde konuşabilirsiniz ama o sevdiğiniz, dokunduğunuz, sarıldığınız kanlı canlı insan artık yoktur.

Size ve kendime tavsiyem, şu anı yaşamaktır. İşlerinizi düzene koyduğunuzdan emin olun, yasal bir vasiyetiniz olsun, aileniz ve dostlarınızla barış içinde olun.

Ânın içindeki güzelliği arayın. Önceleri çok kolay gelmese de başarabilirsiniz.

Örneğin; önceki gün bir arkadaşım arayıp bu acılı günlerimde hatırımı sormak istemiş. Bir süre konuştuk. Kendi üzüntüsünü de paylaştı ve bana olumsuz düşünceye çekilmenin çok kolay olduğunu söyledi.

Ona hak verdim ama aynı zamanda da düşünüp fark ettim ki aslında negatif düşünceye çekilmiyorum. Matem içindeyim. Üzgünüm. Zaman zaman hareket etmekte bile güçlük çekiyorum. Marian ile yaşadığım hayat boyunca her şeyin yolunda olduğunu öğrendim. Yas tutmak da ölüm de öyleydi.

Bugün Houston'dan dönerken, trafik birdenbire durdu. Ne olduğunu anlayamadık. Sonra bir helikopter gördük ve birinin kötü yaralandığını, hastaneye götürüldüğünü anladık. Trafik yeniden akmaya başlayınca, ne kadar korkunç bir kaza olduğunu fark ettik.

Kaza saniyeler önce; arabalarını süren insanlar konuşurlarken, gülerlerken, belki o akşam için plan yaparlarken meydana gelmişti. O insanlar şu anda yaralıydılar, belki de ölmüşlerdi.

Son ânımızın hangisi olacağını asla bilemeyiz. Size önerim, şu anı yaşamanız.

Önünüze fırsatlar çıktığında yakalamanızı; daha çok gülümsemenizi, sarılmanızı, paylaşmanızı, ağlamanızı, gülmenizi, risk almanızı ve bağışlamanızı öneriyorum. Düşüncelerinizi izlemenizi, olumsuz olanları fark edip yerlerine bilinçli olarak pozitif düşünceler koymanızı öneriyorum.

Evet, bütün bunlar önceleri çok zor gelebilir. Ancak "Mental Toughness Institute" programında öğrendiğim gibi, düşüncelerin seviyesi yükseltilebilir. Olumsuz düşüncenin üzerine çıkabilirsiniz. Bunun için sadece beyninizi yeniden eğitmeniz gerekiyor. Bunu başaracak gücünüz var. Yalnızca, hayatınızda yeni bir alışkanlık haline gelebilmesi için biraz desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz.

Neyse... Marian, bana yolu gösterdi.

Her şeyin yolunda olduğunu söyledi.

Bu, sizin hayatınızdaki biricik ve tek an.

Güvenebileceğiniz tek 'an' bundan ibaret.

Hepsi bu.

Her şey yolunda.

Şifacının Sırrı, Bu Sır İlişkilerinizi Nasıl Dönüştürebilir?

William Wittmann, M.Ed., LMP

Annem beni, herhangi bir şifacıya verilebilecek en güçlü gizemlerden biri ile tanıştırdı. Aslına bakarsanız, bu sır, benim bütün şifa çalışmalarımın temelini oluşturmaktadır. Söz konusu sır, bana 8 yaşındayken açıklandığı halde, on yıllar içinde daha da derinlik kazandı.

Benimle geçmişe, 1950'lerin ortalarına gelin. İkinci Dünya Savaşı'nın, hâlâ her şeyi etkilediği zamanlardı. Benim anne babam ve arkadaşlarımın ebeveynleri, bu savaşın içinde yer almışlardı, onların kuşağı, ömürleri boyunca bu dönemi 'savaş' olarak adlandıracakları. Fondaki siyah beyaz TV'de John VVayne'nin savaş filmleri sonsuza dek dönüp dururdu. Savaş ve silahlar hayatın dokusuna işlemişti. Savaş hâlâ devam ediyordu.

İlk banka hesabımı Maryland, Sandy Springs'de açtım. Quakers'ın sahip olduğu ve onlar tarafından işletilen bir bankaydı. Banka binasının arkasında, annemle babamın gittikleri ve benim de zaman zaman toplantılarına katılmak zorunda olduğum "Quaker Meeting House" yer alıyordu. Yazları bir kez, biz de bu çileye katlanmak zorunda kalıyorduk.

Şimdi asıl konuya gelelim.

"Anne," diye sordum bir gün, "Bankanın güvenlik görevlileri neden silah taşımıyorlar?" Benim hayal ettiğim realitede polisler ve banka soyguncuları olması gerekiyordu; uyumsuzluğu fark etmiştim. Asıl derdimse, banka hesabında saklanan hayat birikimimdi elbette.

Kısa bir duraksamadan sonra annem, bana gerçek bir yanıt bahşetti, "Aslına bakarsan, Quakers herkesin içinde Tanrı'dan bir parça olduğunu düşünüyor."

...Ve hemen anladım!

Bu yanıtın; Kızılderili katliamı, Alamo Savaşındaki savunma ve Davy Crocket tarafından yıkanmış beynime nasıl nüfuz ettiğini anlamak güçtü ama yine de anlamıştım: "Eğer, karşındaki insanın içinde de Tanrı olduğunu düşünüyorsan, onu vurmak istemezsin çünkü Tanrı'yı vurmak istemezsin." Bu benim için gayet anlaşılır bir yanıttı.

Herkeste Tanrı'darı bir parça vardır.

-MARGARET VVITTMAN, ANNE

Ekümenik Bir Tereddüt

Ben Hıristiyan gelenekleriyle yetiştirildim ve bu anlamda bir sorunum yok. Ancak şundan emin olmanızı isterim ki bu bölümde anlatılan bütün ilkeleri diğer başka inanç ve geleneklerde buldum. Hiç biri orijinal olmadığı gibi sadece Hıristiyanlığa özgü de değildir.

Müşterilerimle, Hıristiyan terminolojisiyle konuşmak istemem çünkü çoğunun kafasının bir köşesinde, yıllar yılı maruz kaldıkları bulanık öğretiler yer almaktadır. Müşterilerim Budist değildirler. Kişisel geçmişlerinde, bu konuda bir yük taşımadıkları için Budizm terminolojisi kullanırım. Budizm'e karşı önyargılı ve tepkili biriyle bu güne dek karşılaşmadım. Budist terminoloji, pek çok müşterim için yenidir.

İşte, keşke önceden bilseydim, dediğim başka bir gerçek:

Bütün geleneklerin aydınlanmış tüm öğretmenleri, aynı şeyi söylerler.

"Herkeste Tanrı'dan bir parça var!" nasıl işe yarar?

Doktorların çoğu, hastalarını; şikayetleri, durumları ve hastalıklarıyla değerlendirirler. Bu tuzağa düşmek kolaydır. Biz insanlar, sınıflandırmaya ve etiketlendirmeye bayılırız:

- 305 numaradaki böbrek hastası

- Dün baktığım manik depresif hasta
- Ofisimdeki yaşlı kadın

Bir şifacı olarak, insanları hastalıkları ya da durumlarıyla birlikte düşünmeye başlarsam etkinliğimi kaybediyorum. Eğer görünüşteki belirtilere aldanıp sorunlarına inanacak olursam, şifalanmaya ilişkin bütün olasılıklar yok olur. İçinde bulundukları durumun ya da hastalığın peşinden gitmeye mahkûm olurlar.

Ben bir şifacı olarak, hastalarımda "Tanrı'nın parçasını" görebilmek için çalışırım. Özellikle çalışırım diyorum çünkü hastalarım bazen öyle sürükleyici hikâyeler anlatırlar ki kendimi hikâyeye kaptırır hatta onları kurtarmaya çalışmamak için kendimi zor tutarım.

Öte yandan; onların Tanrı ya da Budha ya da Beyaz Işık Varlıkları olduklarını hatırladığımda, kurtarılmalarına da gerek kalmaz. Böylece 30 seneden fazla zamandır kullandığım yeteneklerimi ortaya çıkartır, içerideki harikulade varlığı sorunlarına ilişkin olarak desteklemeye ve ona yardım etmeye başlarım.

Avustralyalı dostlarımızın tabiriyle, "endişeye gerek yok"tur.

Dünyasal becerilerimizi de bir kenara atamayız tabii; onlardan ve iç görülerimizde de yararlanırız. İç görülerimizden, becerilerimizi kullanmak için faydalandığımızda, işimiz şaşırtıcı sonuçlar almamıza bile neden olabilir ve çok kolaylaşır.

Etkili bir Şifalanma Fikri, Ortaklık Yapın

Hastalarıma, en iyi hizmet ettiğim zamanlar, sorunları üzerinde çalışmak için, içlerindeki Tanrı'yla işbirliği yaptığım zamanlardır.

> *İki üç kişinin benim adıma toplandığı yerlerde, ben de orada, tam ortalarındayım.*
>
> —MATTHEW 18:20

Bu öğreti, "herkeste Tanrı'dan bir parça olduğu" bilginiz üzerin-

de gelişir. Kendimizi bu derin ruhsal doğa ile uyumlu hale getirdiğimizde, mucizeler meydana gelebilir.

Hayal edin; yaptığınız işin kutsal olanla uyum içinde olduğunu bilseniz, kendinize nasıl da güvenirdiniz. Sadece, normal hastalık öngörülerine bakarak meydana gelemeyecek olasılıklar ortaya çıkardı.

Bu şekilde, benim içimdeki Tanrı, onların içindeki Tanrı ile ortaklık yaptığında şifa meydana gelir; olasılıklar önümüze serilir ve dünya değişir.

Ellerimi kullanarak yaptığım şifa çalışmalarında hastalarıma dokunduğum zaman, kutsal olana temas ederim; atalara ve onların içindeki antik bilgeliğe. Bu bilgelik, şifanın nasıl gerçekleşeceğini bilir. Ben sadece dinler, direktifleri yerine getiririm.

Bunun sonuçları hakkında, geçmişten beri daha derin bilgi sahibi olmayı çok isterdim, ancak şikayet etmeyeceğim. Böyle bir bilgeliğin sırrına ermek, bir ömür alabilir.

İnsanlarda "Tanrı'nın parçasını" görmek, yıllar boyunca benim hastalarımla ve öğrencilerimle ilgili başarımın temeli olmuştur.

"Ama William, Ben Şifacı Değilim, Bunun Bana Ne Faydası Olacak?"

Şimdi, her şeyden önce, bizler şifacılar ve öğretmenleriz, değil mi? Ama şimdi, bunu bir yana bırakalım.

Gün boyu başka insanlarla ilişki içindesiniz. "Herkesin içinde Tanrı'dan bir parça olduğu" görüşünü benimsediğinizde, bu ilişkiler de büyük bir dönüşüme uğrayacaktır.

Hayatınızdaki, herkesin aydınlanmış birer varlık olduğunu hayal edin. O zaman, hayat nasıl olurdu?

Mağazalardaki tezgahtarlar birer 'aziz', restoranlarda servis yapan elemanlar birer 'üstat' ve sevdikleriniz de birden "sihirli varlıklara" dönüşürlerdi.

Beklentinin Gücü

Tanıdığınız ve ilişki içinde olduğunuz herkesin aydınlanması için beklentiye girseniz ne olurdu? Ya da herkesin standardını "mükemmellik" olarak belirleseniz? Bu konuda, çocuklarla ve öğretmenlerle yapılan araştırmaların sonuçları gayet açık.

Ortalama düzeyde öğrencilerin yer aldığı bir sınıf için, öğretmene, bu sınıfın, IQ'su çok yüksek olan olağanüstü zeki çocuklarla dolu olduğunu söylediğinizde; öğrencilerin performansı artarken, yıl sonunda IQtestlerinden aldıkları puanlar da yükseliyor. Bunun tam tersi de geçerli.

Beklentilerimizin, dünyadan aldıklarımız üzerinde etkisi var.

Beklentiniz, aydınlanmış ruhlar olursa, cennette yaşarsınız. Şaka yapmıyorum.

Burası, yaşamak için gayet güzel bir dünya.

Siz de böylesine kutsanmış olun.

VVilliam VVittman bir beden terapistidir.

Üç Sır

Marc Gitterle, M.D.

Duanın temeli inançtır; hepimiz bu temel önermeyi bir şekilde duymuşuzdur. Hatta dua hakkındaki meşhur alegoriyi de hatırlayabilirsiniz: "Gereken sadece bir hardal tohumu..." Ama çoğumuz ikinci bölümünü unutmuşuzdur. "O zaman, dua et ki inancın hardal tohumu, senin olsun."

Şöyle bir toparlayalım: Dua ederken çok da fazla inanç sahibi olmak gerekmez ama sizde o inançtan, muhtemelen birazcık bile yoksa "Vay canına!" diye düşünebilirsiniz, "Bana şimdiye kadar, bundan kimse bahsetmedi! Sanıyordum ki hepimizde,

hiç olmazsa bir hardal tohumu büyüklüğünde inanç vardır, değil mi?"

Benim deneyimlerime göre, aslında çoğumuz yeterince inanç sahibi değiliz. Bu gerçekle daha önce hiç yüzleşmediğinize dair bahse girme cesaretini gösteriyorum. Bunu, eğer şimdi kabullenebilirseniz, hayatınız bir daha asla eskisi gibi olmayacaktır. İnancı keşfetmek, bunu başaran çok az insan için hayatlarını yeniden yapılandıran bir sır olmuştur. Bir ömür boyu, aslında gözünüzün önünde dururken, saklı kalabilir.

Bu gerçeğe, hemen şimdi erişebilirsiniz. İçinizde bir hardal tohumunun büyümesi için dua ederek başlayın. İnancın, içinizde hızla büyüyüp yeşermesi, böylece dualarınızı daha güçlü ve etkin kılması için dua edin. Sadece farkı hissetmekle kalmayacak; kimsenin elinizden alamayacağı, görünmez ve inanılmaz güçlü bir şeye, şu anda sahip olduğunuzu anlayacaksınız. Bu şey, sizin içinizde büyüyecek. Çok geçmeden de sizi iyi tanıyan herkes, sizde bir şeylerin değiştiğini fark edecek. Bir takım dini kavramlardan bahsetmiyorum. İnancın, dinle *hiç bir* ilgisi yoktur. Din, kendisinden çok daha önceleri var olan inancın yerine el koymuştur.

Önce inanca sahip olmak için dua ettikten sonra, duanın ikinci aşamasını kabullenme zamanı geldi. Çoğu insan, utanç verecek kadar küçük şeyler için dua eder. Neden? Oysa ki evrenin yaratıcı gücü, hayatınız boyunca bütün dualarınızı dinledi. Onları yerine getirmeye, sevdikleriniz ve sizin için büyük değişiklikler yapmaya hazırdı. Öte yandan, hemen hepimiz; örneğin; biraz daha iyi bir iş bulmak, evliliğimizi biraz daha yoluna koymak (Evliliklerinin katlanılabilir olması için dua edenler de var!) biraz daha fazla para kazanmak gibi küçük şeyler için dua ederiz. Neden daha cüretkar olamıyoruz ki? Ben, güvenilir kaynaklara dayanarak, böyle olması gerektiğini söylüyorum.

Hemen şu anda başlayabilirsiniz: Size tavsiyem, gelirinizin çılgınca artması için dua etmeniz. Bunu yapın. Size ben öneriyorum! Ya da neden ilişkilerinizin muhteşem bir hale gelmesi için dua etmiyorsunuz? Sadece idare ettiği kadar değil! Böyle önem-

li isteklerini? için zengin detaylar vererek dua edin; "Olağanüstü bir eş olmak istiyorum; kocama (karıma) romantizm, güç, teselli ve derin, sevecen bir dostluk vermek istiyorum." Evli değilseniz ve evlenmek niyetindeyseniz; neden masallardaki kadar yoğun bir romantizm yaşamayı, bu ilişkinin de daha fazla romantizm, mutluluk, karşılıklı kişisel gelişim ve macera dolu bir evlilikle sonuçlanmasını dilemiyorsunuz?

İşyerinizi neden dönüştürmüyorsunuz? Birlikte çalıştığınız insanlara karşı derin bir şükran duymaya ve onlarla çalışmaktan zevk almaya ne dersiniz? Böylece yaratıcılığın, bilgeliğin, katalizörü olurdunuz ve insanlar da sizinle çalışmaya can atarlardı. Yaptıkları işte, olumlu ve büyük çapta değişimler yaratabilmek için sınırları zorlayan, olağanüstü, ileri görüşlü bir şirkette çalışmak için dua edin.

Ana fikir gayet açık. Evreni var eden (Her an yeniden oluşturan!) yaratıcı güç için dualarınıza büyük ve muhteşem yanıtlar vermek, en az küçük dileklerinizi gerçekleştirmek kadar kolaydır. Dua; sizin niyetinizle, evreni tasarlayanın yaratıcı gücü ve vizyonu arasında kurulan ortaklıktır. İnanıyorum ki sizler, gerçekten de hayatınızın her alanında birer eş yaratıcısınız. Joe Vitale'in ifade ettiği gibi, *Aude liquid dignuml* Değecek bir şeye cesaret edin.

Size önerim, *her gün,* dualarınızda büyük bir şey dilemeye cüret edin. Neden olmasın? Hatta sizi aşağı çeken bir şeyle karşılaştığınızda ister aynada ister odanın içinde, ister haberlerde olsun, neden onun muhteşem bir şeye dönüşmesi için dua etmeyesiniz ki?

Şimdi, bütün dualarınızı gerçek anlamda güçlendirecek başka bir sır daha vereyim. Kafanızda ne için dua edeceğinize karar verdikten sonra, dileğinizi göğsünüzün ortasında bulunan kalp merkezinizden, duyguyla gönderin. Gerçek dualar kafanızdan değil, tam o noktadan gelir! Şu anda, hayatın en yakından korunmuş sırlarından birine sahipsiniz. Evet, gerçek dualar akılla formüle edilir ve kalpten gönderilirler. Bu, çok güzel bir ortaklıktır ve işe yarar. Bizlerin işleyiş şekli budur. Tam şu anda deneyin.

Eskiden yaptıklarınızdan farklı bir şey olduğunu, siz de hemen fark edeceksiniz. Hatta bir süre sonra, çok şaşırtıcı bir şey deneyimleyeceksiniz: Duanıza, onu kalbinizden gönderdiğiniz anda karşılık verildiğini, dileğinizin gerçekleşeceğini bir şekilde, bilmek. Artık bundan sonrası, biraz zamana ve ayrıntıların ortaya çıkmaya başlamasına kalıyor.

Son olarak, üçüncü sırrı da açıklayacağım. Bu sır, diğerleriyle birleştirildiği zaman öyle devrimsel bir değişikliğe neden olacak ki; yıllar sonra gülümseyerek dönüp geriye baktığınızda, hayatınızın bir dua ile neredeyse tanınamayacak denli değiştiğini göreceksiniz.

İşte, sır şu: Bir şey için dua ettiğinizde, onu *serbest bırakın,* gitsin. Gülümseyin, şöyle rahat bir nefes alın ve bırakın gitsin. Onun, zarif kanatlı bir kuş gibi göklere uçmasına izin verin. Eğer bunu yaparken, göğüs boşluğunuzda hâlâ onu serbest bırakmamışsınız gibi bir huzursuzluk hissediyorsanız gerçekten de bırakmamışsınız demektir. Tüneğine bağlanmış bir kuş gibi, kalbiniz onu özgür bırakmadıkça, duanız göklere ulaşamaz. Bırakın ve izin verin yükselsin. *Gülümseyin ve izin verin yükselsin.*

Fazladan bir sır daha: Evrenin tasarımcısı ile direkt temas halinde olduğunuza göre, her şeyden daha değerli olan şey için, neden daha sık dua etmeyesiniz? Yani mutluluk inanç, umut ve sevgiyi bulaşıcı bir şekilde etrafına yayan; gerçek anlamda bilge, sevgi dolu, "gerçek ve muhteşem bir insan" olmaya doğru sürekli bir dönüşüm geçirmek için? Bu, abartılı bir duygusallık değildir. Gerçeğin ta kendisidir. Sadece bir olasılık da değildir; gerçekten muazzam şeyler için dua etmeye cesaret ettiğinizde, o, hayatınızın yaşayan realitesi haline gelecektir. Diğer taraftan, bu hayatı tümüyle yaşamak için buradayız. Gerçekten istediğiniz güzel bir şey için muhteşem bir araba, güzel bir ilişki ya da Havvaii'de Maui sahilinde harika bir ev, dua etmemenin sakıncalı olduğunu da düşünmeyin sakın. Sizin için değer taşıyan herhangi bir şey için dua etmek; bütün bu görkemli şeylerin yaratıcısıyla yakın ve dinamik bir ilişki içinde olmayı ifade eder. Sizi var eden yaratıcı gücü ve sevgiyi, şükranla kabul ettiğinizin bir göstergesidir.

On yılı aşkın bir süre önce, bu inanılmaz sırları kullanmaya başlayarak bir maceraya giriştim. Geriye dönüp baktığımda, hayatımın her alanında *devrim* görüyorum: Evlilik, kariyer, dostluklar, yaratıcılık, hobiler ve eğitim. Neredeyse, sabah gözümü açıp akşam yatağa girene kadar; bütün çevrem, dualarımın mucizevi, beklenmedik ve şaşırtıcı yanıtlarıyla dolup taşıyor artık.

Dr. Marc Gitterle, *yakında çıkacak olanNo Effort Healing* isimli kitabın eş yazarıdır.

MONTAJ GEREKLİ

Geleceğinizi

Yaratma!*

(2^9

İlk Adımları Atmak Nerdeyse Her Zaman Zordur

Hatırlamıyor olabilirsiniz ama ilk adımlarınız oldukça sarsaktı.

Sık sık düşüyordunuz. Muhtemelen kafanızı da vuruyordunuz. Dizlerinizi yaraladığınız da olmuştur ama yine ayağa kalktınız. Yürümeyi öğrendiniz. Koşmayı öğrendiniz. Yani buraya kadar gelmeyi başardınız.

Tebrikler.

Başka herhangi bir şeyi de tıpkı yürümeyi öğrendiğiniz gibi öğrenirsiniz.

Denemelerle başlarsınız. Biraz yürürsünüz, sendelersiniz, düşersiniz. Yeniden ayağa kalkarsınız.

İşin sırrı da budur zaten: Yeniden ayağa kalkmak.

Yeniden ayağa kalktığınız sürece, hayatın dışında kalmanız olanaksızdır.

$$Q\hat{}d$$

Sırtınızı Yaslamayın

Bili Hibbler

Kendimi bildim bileli, bir girişimci oldum. Çocukken kapı kapı dolaşır, gazete ve hatta diş fırçası falan satardım. Sonradan bir gazete dağıtım rotam oldu.

Rock and RolNa ilgilenmeye başladıktan sonra, müzik işine girdim.

15 yaşındayken, özel organizasyonlar için ses sistemleri kiralıyor, Houston'a uğrayan bütün büyük gruplara 'vintage' gitarlar satıyordum. O zamanlar, para kazanmak pek de umurumda değildi ama sahne arkasına geçip hayran olduğum rock yıldızlarıyla tanışmaya bayılıyordum.

Aerosmith grubundan Chuck Berry'e, Muddy VVaters'dan ZZ top'a kadar herkesle çalıştım. Bana bir grup ismi söyleyin; onlara da muhtemelen bir gitar ya da alet satmışımdır.

Sahne arkasındayken, turne çalışanlarının sahneyi ve aletleri hazırlamalarını, bir rock grubunu o şehir senin bu şehir benim dolaştırırken gereken ufak tefek şeyleri yapmalarını seyrederdim. Büyüdüğüm zaman, tam olarak hangi işle uğraşmak istediğimi de ta o zamanlar anlamıştım.

Rock yıldızlarını sahnedeyken seyretmek güzeldi gerçi ama sahne dışında pek değil. Beni en çok etkileyen kişi turne menajeriydi.

Şovu götüren adamdı menajer. Herkesin yerli yerinde olması gereken zamanlarda, herkesin yerli yerinde olmasını sağlayan kişiydi. Bir sorun meydana gelirse, o çözerdi ve iyi bir turne menajeri, her şeyi askeri bir operasyon disipliniyle yürütürdü.

Nasıl yaşam biçimi ama?..

Menajer, saçlarını istediği kadar uzatabilir, jean ve t-shirt giyerek (deri ceket tercihe bağlıydı) dolaşabilirdi. Görünüşe göre, grup üyelerinden bile daha fazla kız ayarlayabiliyordu. Tahmin edebileceğiniz gibi, tüm bunlar beni cezbetti.

Öte yandan annem ve babam, benim hevesimi pek hoş karşılamadılar. Hatta dehşete kapıldıklarını bile söyleyebilirim. O kadar genç bir yaşta, rock yıldızlarıyla iş ilişkisine girişerek müzik alanında ciddi bir potansiyel gösterdiğimi fark edemediler.

"Üniversiteye devam etmen gerekiyor." dediler bana. Onlara, üniversitede menajerlik eğitimi verilmediğini söyledim. "Önce tahsilini bitirmen gerekiyor. Sonra, yine de istiyorsan rock and roll şeylerinle uğraşabilirsin. Böyle yaparsan, hiç olmazsa sırtını

yaslayabileceğin bir işin olur."

inanır mısınız, onların sözünü dinledim.

1977 sonbaharında, Houston Üniversitesi, muhasebe bölümüne kayıt yaptırdım. Altı hafta sonra, okulu bıraktım. Üniversite bana göre değildi.

O zamanlar nasıl menajer olunacağına dair kitaplar yoktu. Bana asıl lazım olan bir mentordu; onu da nereden bulacağımı bilmiyordum.

Bu anlattıklarım; sesli posta, cep telefonu ya da e-postanın daha var olmadığı zamanlardı tabii. Menajerlerle konserlerde karşılaşabiliyordum ama onlar da genellikle benimle konuşmaya zaman ayıramayacak kadar meşgul oluyorlardı.

Müzik işine karşı bakış açılarından dolayı, ebeveynlerimle de konuşamıyordum. Eğer belli bir konuyla ya da uğraştığım şeyle ilgili kuşkularımı dile getirirsem, bunu, beni vazgeçirmek için bir fırsat olarak görebilirlerdi.

Bana güven aşılamak için fazla çaba göstermediler. Sürekli, "Sırtımı yaslayabilecek bir işim olması gerektiğini," tekrarlayıp duruyorlardı. Sonuç olarak ben onları hayatımdan çıkardım; onlar da beni. (Aradan uzun yıllar geçtikten sonra barıştık.)

Desteğim olmamasına rağmen, fazlasıyla olgun bir yaşta, 22 yaşında, İngiliz grup Humble Pie'nin turne menajeri oldum. Ondan sonraki birkaç yıl boyunca, grup dağılıp da grup üyeleri İngiltere'ye dönene kadar, onlarla birlikte pek çok kez ABD turu yaptım.

Müzik sektöründe bir sürü farklı işle uğraştım. Birçok sanatçıyla çalışarak, çok kere dünyayı turladım. 1998 yılında kendimi emekli ettim ve internet pazarlamacılığına el attım. Bu işten de en az müzik sektöründen olduğu kadar çok zevk alıyorum.

Bugün, hayatta öğrendiğim tek bir şey varsa, o da "sırtını yaslayacak bir şeyin gerekli olduğu"na dair inancın *saçmalığıdır.*

Yaslanacak bir şeyinizin olması, sadece tek bir şeyi garanti

eder: *Düşeceğinizi.* Hedeflerinize %100 ulaşacağınızı taahhüt etmek çok daha akıllıcadır.

1500'lerin başlarında, İspanyol Kâşif Cortez, Meksika'nın güneydoğu kıyılarına demirledi. Adamlarına; gemideki tüm yelkenleri, metal akşamı ve topları çıkartmaları için emir verdi. Daha sonra da gemileri yakmalarını emretti ki dönüş mümkün olmasın.

O gemileri yakarak Cortez, kendisini ve adamlarını, Ispanya'yı bir daha asla görmemek pahasına, yabancı bir kıta ile yüzleşmeye zorlamıştır. Onların da sırtlarını yaslayacak bir şeyleri yoktu.

Başardılar mı, peki? Eh, şu anda Meksika'da İspanyolca konuşuluyor olmasının bir nedeni olmalı.

Hayalleriniz ne olursa olsun, onları gerçekleştirmekse niyetiniz; gemileri yakmaya ve neye mal olursa olsun gerekeni yapmaya istekli olmak zorundasınız.

Çocuklarınız varsa, onları hayallerinin peşinden gitmeye teşvik edin; hayalleri, onlar için kafanızda tasarladıklarınıza uygun olmasa bile.

Tabii, sırtlarını yaslayabilecekleri bir şeye ihtiyaçları olduğunu da söylemeyin, asla.

Bili Hibbler ünlü bir internet pazarlamacısıdır.

Hedeflerinize Kolayca Ulaşmanın Yeni Bir Yolu

Hedeflere ulaşmaya ilişkin olarak, en az iki şey öğrendim: Bunun bir kolay yolu var; bir de zor yolu.

Zor yolu; gece gündüz çalışıp takıntı yapmak, çok az uyumak ve asla pes etmemek.

Bu zor yoldan herkes bahsettiği için, ben kolay olana değinmek istiyorum. Ayrıca mecbur değilseniz, neden o kadar mücadele edesiniz ki?

Ben bu kolay yoldan; bestseller kitaplarımı yazmak, 8 ayda 30 kg zayıflamak, ideal eşimi bulmak, sağlığımı kazanmak, gelir düzeyimi yükseltmek ve çok daha fazlası için faydalandım.

İşe yaradığı apaçık ortada.

Formülü de kısaca şöyle:

Sahip olduğunuz şeyler için şükredin.

Zaten elde etmişsiniz gibi hissederek, sahip olmak istediğiniz şeyi pozitif duygularla ifade edin.

Karşınıza çıkan şans ve fırsatları değerlendirin.

Hepsi bu kadar. Son kitabım olan *"Attractor Foctor"*da, isteklerinizi elde etmek için kullanılacak beş aşamalı bir formülden bahsettim. Kendinizi minnettar hissetmediğiniz, ne istediğinize karar veremediğiniz ya da ilham verici bir eyleme geçtiğinizde "serbest bırakmak" kavramını anlayamadığınız zamanlarda, bu formüle başvurabilirsiniz. Hak etmeyle, parayla ilgili sorunlar yaşadığınızda ya da hedeflerinize giden yolun kesintiye uğradığını hissettiğiniz zamanlarda, bu formül işe yarayabilir.

Yine de bana göre bu konunun özü şudur: Her neyse, ona bağlanmadan, iyi duygularla dolu olarak istediğinizi ifade etmek, hali hazırda sahip olduğunuz her şey için şükretmek ve önünüze çıkan fırsatları değerlendirmek. Elde edeceğiniz sonuç, mutlu bir hayat olacaktır.

Şimdi, bu konuyu etraflıca inceleyelim.

Şimdi Şükredin

Nerede yaşadığınız ya da nelere sahip olduğunuzun önemi yok. Bu satırları okuyorsanız, üçüncü dünya ülkelerinde yaşayan insanlara kıyasla, birer kral ve kraliçesiniz demektir. Hatta tarih sayfalarında yer alan kral ve kraliçelerden bile daha iyi yaşıyor

olabilirsiniz. Onlar; soğuk, şiddetle dolu ve korkunç zamanlarda yaşamışlardı. Anlayacağınız, sizin işiniz iş.

Ne İstediğinizi, Ona Bağlanmadan, Zaten Elde Etmişsiniz gibi Hissederek Belirleyin

Şu ifadenin sihirli bir tarafı vardır: "..... olmasını çok isterdim." (Boşluğu siz doldurun.) ama olmazsa da ölecek değilim." Dünya, en kaba tabiriyle, şekle bürünen bir enerji olduğu için, bir şey istediğinizi deklare ettiğinizde, onu kendinize çekmeye başlarsınız. Ancak bir şeye ihtiyaç duyduğunuzu söylediğinizde, 'ihtiyaç' duygusu istediğiniz şeyi iter. İsteğinizi, zaten sahip olmanın mutluluğuyla, çaresizlik hissetmeden dile getirmelisiniz. İhtiyaç, onu sizden uzaklaştıracak, istemek yakınlaştıracaktır. İsteğiniz zaten gerçekleşmiş gibi hissettiğinizde, onu elde edersiniz.

Fırsatlarınızı ve Sezgilerinizi İyi Değerlendirin

Sizi arayabilirler, teklifte bulunabilirler ve bunun gibi şeyler olabilir. Bunları değerlendirin. Sizi, hedefinize neyin götüreceğini asla bilemezsiniz. Egonuz büyük resmin tamamını göremez. Sezgi ve fırsatlar size, daha geniş bir perspektiften gelir; sizin işiniz de bunları kullanarak harekete geçmektir. Siz böyle yaptıkça, engelleniyormuşsunuz gibi gelse de hedefinize doğru çekileceksiniz.

Güvenmek Anahtarınızdır

Hepsi bu kadar mı?

"The Attractor Factor" kitabımda daha detaylı anlattığım prosedürü izleyerek, zaten basit olan süreçte yolunuza çıkabilecek engellerle başa çıkabilirsiniz. Şimdi, üç adımın üzerinden geçelim:

1. Odanıza şöyle bir bakın. Neler için minnet duyuyorsunuz? Bir liste yapın. Samimi bir şükran duygusunu hissedin. Diğer bir deyişle, şu anda mutlu olun. Mutlu olmak için

bir nedene ihtiyacınız yok, ama mutlaka bir neden gerekiyorsa, tam şu anda şükretmek için bir şey; herhangi bir şey bulun. Şükrettiğiniz zaman, şükredecek daha fazla şeyi kendinize çekecek bir bilinç durumuna girersiniz.

2. Zihninizin oyun bahçesinde dolaşın. Orada neyiniz olsun istediniz? Ne yapmak ne olmak isterdiniz? Sizin için ne eğlenceli olurdu? Cevapları yazın. Yazarken, istekleriniz şu an gerçekleşmiş olsa nasıl hissedeceğinizi hayal edin. Farz edin ki Loto'dan ikramiye kazandınız. Kendiniz için, diğerleri için, bu parayla neler yapardınız? Ne yapmak hoşunuza giderdi? Anahtar kavram; şu *anda* gerçekleşmiş olduğu duygusunu yaşayarak, zafiyete dönüştürmeden dileklerinizle oynamaktır.

3. Buraya dikkat edin. Hayatınız boyunca, önsezilerinize kulak verin, karşınıza çıkan fırsatlara dikkat edin ve bunları göz önünde bulundurarak harekete geçin. Sizi neyin hedefinize götürebileceğini asla bilemezsiniz. Sizin işiniz, aldığınız ilhamla eyleme geçmek. Bu adımda biraz çalışmanız gerekebilir ama bunu içinizden gelerek yapacaksınız ve bu istek sizi amacınıza doğru götürecek.

Bu adımları atmaya, neden şimdi başlamıyorsunuz?

Güzelce oturup yazın, deneyimleyin ve birkaç hafta sonra dönüp bakarak, ne aşamada olduğunuzu kontrol edin. Hedeflerinize ne çabuk ve kolayca ulaşabildiğinizi görerek kendinizi bile şaşırtabilirsiniz.

Bu sürecin işleyeceğinden emin değilseniz, olumsuz bakıyorsanız ya da hedeflerinize kolay yoldan ulaşmanın bu denli basit olması hoşunuza gitmiyorsa, *Attractor Factor* kitabımdaki beş adımlı süreçten faydalanmanızı öneririm.

Her şey bir yana, eğlenmeye bakın. Gülümseyin. Oyuncu olun. Minnet duyun. Bunların hepsi, hayallerinizi gerçeğe dönüştürecek sırrın unsurlarıdır.

Hedeflerinize ulaşmanın bu yeni yöntemini, mükemmel bir

biçimde özetleyen ünlü şarkının sözlerini hatırlayın: "Don't Worry Be Happy." yani "Endişelenme Mutlu ol."

Rulet Tekerleğini Kişisel Tatmin için Döndürmek

Dr. Rick Barrett

Başkalarının hayatlarını zenginleştirmek için, onlara verebileceğim en değerli cevherin ne olduğunu kısaca anlatmam gerekse, küçük ama çok güçlü bir kelime kullanırdım, hizmet.

Diğerlerine karşı verici olduğumuz bir yaşam; öğrenmemizi, büyümemizi ve takdir etmemizi sağlar. Böylece güç kazanırız ve kendimiz için daha da büyük ödüller almaya açık hâle geliriz.

Bedeniniz için yemek yemek, su içmek ne anlama geliyorsa, diğerlerine hizmet etmek de ruhunuz için aynı anlamı ifade eder. Bizi, sadece ayakta tutmakla kalmaz; tam potansiyelimize erişmemizi, yüksek performans göstermemizi, en sonunda da maddi ve manevi zenginliğe ulaşmamızı sağlar. Bütün ihtiyaçlarımı karşılayabileceğimi, bu hayatımda ve bir sonraki olası hayatımda ödüllendirileceğimi bilseydim, böyle yapmaya, kesinlikle mümkün olan en erken yaşta başlardım.

Doğru yatırım tekniklerini daha geç yaşlarda öğrenmek, basit bir ifadeyle, gelirinizin de kısıtlı olmasına yol açacaktır. Diğer taraftan, çocuk yaşta basit yatırım stratejileri öğrenmek, hayatınız boyunca, büyük çapta maddi kazanç olarak size geri dönecektir. Başkalarına hizmet etmek de tıpkı böyledir. Bir insan, sadece düzenli bir biçimde başkalarına hizmet ederek, ne kadar kazanç elde edebilir ki? Ben "sınırsız kazanç" elde edebileceğine inanıyorum!

Gençken şöyle bir kısıtlayıcı inancım vardı: Diğerlerine yardım etmenin yolu, başkalarına hizmet edinmeyi iş edinmiş insanlara bağış yapmaktır. Maddi bağış gayet iyidir hatta harikadır ama genellikle minimal düzeyde kalır ve insanı asla zorlamaz.

Tıpkı egzersiz yapmak gibi sadece ara sıra (canınız istediğinde) karın bacak hareketleri çalışırsanız, asla gerçek bir etki sağlayamazsınız. Sağlığınız iyileşmez, kilo veremezsiniz ve bedeninizi şekle sokamazsınız. Aynı biçimde, kendinizi daha farklı da hissedemezsiniz. Diğer bir ifadeyle, bu zayıf bir girişim olur ve bir şey kazanmazsınız. Öte yandan, kendinizi zorlayarak, disiplinle, planlı ve düzenli bir şekilde çalışırsanız; muazzam bir sonuç elde ettiğinizi görür ve hissedersiniz. Büyük bir ödülün sahibi olursunuz!

Vermek ve hizmet etmek de böyledir. Evet, arada birkaç kuruş yardım yapmak birilerine fayda sağlayabilir ama ancak okyanusta bir damla kadar. Fark edilmediği gibi, değişim de yaratmaz. Büyük miktarlarda ve düzenli olarak yapacağınız yardımlar, değişim sağlayabilir; sağlayacaktır da. Bunun ödüllerini de kesinlikle alırsınız ama iyiliği büyütmek için ruhunuzun sınırlarını zorlayarak ve kendinizi bolluğa açarak. Kişisel olarak verdiğiniz hizmetin yerini hiçbir şey tutamaz!

Ben de dâhil çoğumuz, kendi içimize dönük bir zihin yapısı geliştirdik. Bu zihin yapısından kaynaklanan bir inançla, hayatın sadece kendimizle ilgili bir şey olduğunu ve bu gezegenin bize sunabileceği her şeyi dibine kadar sömürmeye hakkımız olduğunu düşündük. Oysa bu inanç, mesela Amerikan Kızılderili halkları gibi bazı toplumların düşünce şekliyle taban tabana zıttır. Onlar hepimizin; yeryüzünün, gökyüzünün, hayvanlar aleminin bir parçası olduğumuza ve yalnızca ihtiyacımız kadarını tüketmemiz gerektiğine inanırlar.

Gerçek şu ki hayat sadece bencillikten ibaret değildir! Hayat, başkaları hakkındadır. Eğer "başkalarına verici olmayı seçmeye" odaklanırsam; arzu ettiğim, ihtiyaç duyduğum her şeye sahip olabilirim. Başkalarına hizmet etmek, hayatımızı her alanda katlayarak büyütür ve inanıyorum ki gelecekteki ruhsal yaşamlarımız için de aynı etkiyi yapacaktır. Hayatta bazı şeyleri arzulamak, tutkuyla sahip olmayı, biriktirmeyi istemek gayet normaldir. Ancak alabileceğimizin en fazlasını almak ve mümkün olanın en azını vermek için enerjimizi kendimize odaklamak, sadece bencillik değildir. Bu, aynı zamanda, yalnız başkaları için değil, kendi

açımızdan da kısıtlayıcı bir tutumdur ve ne yazık ki toplumsal normlarımızdan biri haline gelmiştir. Bence normal olan ve daha iyi bir davranış biçimi olduğuna inandığım tutum, başkalarının mümkün olduğunca çok başarmasına ve kazanmasına yardım etmek ve kendimize birazını ayırmaktır. Bu mekanizmadan pek çok kişi fayda görür. Diğerleri için yapılan iyilik arttıkça ve büyüdükçe, çok daha fazlası, katlanarak geri döner.

Eminim, içten dışa ve dıştan içe patlamaların fotoğraflarını görmüşsünüzdür. İçe doğru bir patlamada, enerjinin hareket yönü de içe doğrudur. Bu tür patlamalarla çökertilen binaların videoları inanılmazdır. Patlama ile birlikte, binanın tümü un ufak olur ve çökerek sıkışık bir kalıntı çemberine dönüşür. Öte yandan, dışa doğru bir patlama, atomik bir infilak gibidir; enerjiyi dışarı yayarak uzun mesafelerde büyük çaplı yıkıma neden olur. Her iki patlama türü de yıkıcı güçlerdir. Siz bu fikirden yararlanarak, pozitif bir enerji patlaması hayal edin. Siz hangisini tercih ederdiniz? Kendiniz ve gezegenimiz dâhil, sayısız insana etki edecek patlayıcı bir pozitif enerji olmayı mı? Yoksa sınırlı etki alanı olan, küçük, içe doğru patlama yaratan bir alet mi? Ben şahsen dışa doğru patlamayı ve daha fazlasını yapmayı tercih ederim. Üstelik sadece kendim ve ailem için de değil; bu gezegende bir insanın başarması mümkün olan en büyük etkiyi yaratmak isterim. Bunu yapmanın yolu, bizim dışımızdakilerle ilgilenmeye ve onlara hizmet etmeye odaklanmaktır. Bize doğduğumuz zaman verilmesi gereken kılavuz kitabın bir bölümü de bununla ilgili olmalı; kavrayabildiğimiz anda da uygulaması öğretilmelidir.

Hayatınızın sonunu hayal edin. Ölmeden önce hayatınız üzerinde düşünme fırsatınız olsaydı, hatırladığınız hayat güzel ve verimli mi olurdu? Yoksa kötü ve bomboş mu?

O zaman soru şu: Kendimiz, insanlık ve Tanrı tarafından nasıl değerlendireceğiz? Nasıl hatırlanmak istiyoruz? İnsanların hayatlarında pozitif ve kayda değer bir fark yaratabildik mi? Yoksa hayatlarımızı çarçur ederek insanlığa yararlı olma fırsatlarımızı es mi geçtik?

Elbette, hepimiz, istediklerimizi elde edecek kadar uzun yaşayacağımıza, zamanımız olduğuna inanma eğilimindeyiz. Ancak gerçek, hiç de böyle olmayabilir. Hayat, en azından madde formundayken, uçup gidiyor. Bu gezegende ne kadar yaşayacağımızı bilme ayrıcalığına sahip değiliz. Hayatın rulet tekerliği dönüyor; top da her birimiz için farklı rakamların üzerine isabet ediyor. Bizler, hangi topun hangi rakama geleceğini bilmediğimiz gibi, ona etki de edemiyoruz. Birisi için 101 olur, diğeri için 25 ve bir başkası için sadece 10. Kendi payımıza düşen rakamın ne olduğunu bilmesek de mutlaka bir rakama sahip olduğumuzu bilerek, her gün en iyi niyetlerle ve en iyisi için yaşamak değil midir doğru olan? O son güne dek, her gün bir diğerinin üzerine eklenecek ve hayatın sonu gelecektir.

Ben bu gerçeği, hemen her gün hatırlamak durumunda kalıyorum. Geçen hafta sonu iki kez ölümle yüz yüze geldim. Bir tanesinde, cumartesi günü hastalarımdan biri arayarak kocasının vefat ettiğini haber verdi. Eşi de hastalarımdan biriydi. Bu insanların on yılı aşkın bir zamandır hastalarım olmalarından mutluluk duyuyordum. İkinci Dünya Savaşı ve Kore Savaşı gazisi olan hastam, 81 yaşında, kansere yenik düşmüştü. Pazartesi günü cenazesine katıldım.

İkinci olay, eşimle birlikte, Teksas, Austin tepelerinde, geceleyin eve doğru arabayla dönerken meydana geldi. Bir kazanın yanı başından geçtik. Kazayı görmediğimiz halde, önümüzdeki sağlı sollu birkaç araba emniyet şeridine çekildiği için, kazanın en fazla 20 saniye gerisinde kaldığımızı anladım. Aracımı durdurup yardım etmek için koştum. Adamın biri, ezilmiş bir motorcunun yolun ortasında yatan bedenine doğru eğilmişti. Anlatılamayacak kadar korkunç bir sahneydi. Yanlarına gidince, adam bana doktor olduğunu, nabız aradığını ama motorcunun ne yazık ki öldüğünü söyledi. Motorcunun kafasından aldığı yaraya bakınca, yaşamadığı da anlaşılıyordu zaten.

Yaşı hakkında tahmin yürütmek zordu ama genç birine benziyordu. Vefat haberinin verileceği bir eşi ve çocukları olmamasını dileyerek, bu kadar genç ölmenin ne kadar üzücü olduğunu

düşündüm. Bir kez daha, hiç birimizin bu gezegende ne kadar yaşayacağımızı bilmediğimizin canlı bir hatırlatması... Hastam Dan için rulet topu 81'de durmuştu; bu kaza kurbanı içinse çok daha erken bir yaşta.

Hızla, ne kadar zamanımın kaldığını ve elimden geleni yeterince yapıp yapamadığımı sorguladım kendi kendime. Başardıklarımın tümü bana yetiyor mu? Bu dünyayı terk ederken, geldiğim halimden daha iyi olarak mı gideceğim buradan?

Bunları yazarken; daha fazla tıbbi misyonerlik gezisi yapmayı, başkalarına yardım için daha çok kitap yazmayı planlıyorum ve yapacağım daha pek çok şey var. Bu kullanım kılavuzu çocukken elinize geçmediyse de başlamak için asla geç kalmadınız. Daha fazla vermeye ve daha çok hizmet etmeye ne şekilde başlayabileceğiniz üzerinde düşünün. Bugün, yeni bir hizmet döneminin başlangıcı olsun. Büyük ödüle giden yola doğru ilk adımı atın. Diğerlerine hizmet etmek, egzersiz yapmak gibidir; asla doyamazsınız.

Yazıma son verirken, sizlere *"Heoled By Morning"* kitabımda yer alan basit bir duayı hediye etmek istiyorum. Umuyorum ki size de bir şekilde hizmet eder.

Tanrım, sen beni yaratansın.

Seni seviyorum.

Ben senden bir parça olduğuma göre kusur işlemem; zira sen kusursuzsun.

Her şeye kadirim; sağlık, mutluluk ve başarının en büyüğüne; zira senden bir parçayım ve sen her şeye kadirsin.

Dilediğim her iyi şeye sahip olabilirim zira onu, benim için dileyen sensin.

Kuşku ve karanlıkta oyalanmayacağım zira yolumu senin ruhunun ışığı aydınlatır.

Sen benim içimdesin, ben seninle birim.

Birlikte, mucizeleri başarabiliriz.

Dr. Rick Barrett, *"Dore to Break through the Pain"* adlı kitap da dâhil, birçok eserin yazarıdır.

Paraya İlişkin En Yaygın 10 Yıkıcı İnanç (ve Bunların Üstesinden Gelmek)

Dan Klatt

Dilediğiniz miktarda para kazanamıyorsanız, kendinizle ve ne miktarda parayla başa çıkabileceğinizle ilgili, olumsuz inançlara tutunuyorsunuz demektir. Bu makalede, insanların kendilerini maddi olarak geride tutmalarına neden olan en yaygın (ve en kısıtlayıcı) 10 örnek üzerinde duracağız. *"The Abundant Mind"* adlı e-dergime üye olanların "Paraya Dair İnançlar" testini yapmalarını öneriyorum. Bu testin sonuçlarından, aşağıda okuyacağınız 10 yıkıcı inanç tarzını derledim. Bakalım, hangileri size uyacak.

10. *Para manevi bir şey değildir:* Bu inanca göre, bu hayatınız daha ziyade acılar içinde geçerse, maneviyatınız güçlenir ve ölümden sonra daha iyi bir yaşam sürersiniz. Diğer bir deyişle, satın almak için paraya ihtiyaç duyduğunuz şeyleri elde ederseniz, öldükten sonra ıstırap çekerek bedelini ödersiniz. Bu inanış genellikle, dinsel bir eğitim tarzıyla yetiştirilmiş kişilerde görülmektedir. Hayatı dolu dolu yaşamak için burada olduğunuzu lütfen unutmayın. (Bkz. İnanç 1)

9. *Yarın yaparım:* Bir şeyleri ertelediğinizde, bolluğu hayatınıza taşıyacak olan doğal akışın da dışına çıkmış olursunuz. Kaçınılmaz olanı ertelemenizin nedeni; hemen hemen her zaman korkuya dayanır, nasıl olsa başaramayacağınız ve hayal kırıklığına uğrayacağınız korkusuna. Ancak anda yaşamaya başlarsanız, sizi geçmişte tutan bağdan kurtu-

lursunuz. Artık yepyeni bir insan olduğunuzu fark edersiniz. En son, bir şeyler planladığı gibi gitmediğinden beri öğrendiniz ve büyüdünüz. (Ayrıca bu tersliğin nedeni; o zaman başarmak için hâlâ bir şeyleri bilmiyor olmanızdı ama artık muhtemelen biliyorsunuz.)

8. *Nasıl olsa, yine başarısızlığa uğrayacaksınız:* Herhalde çoğumuz, Wayne Gretzky'nin bilgece sözlerini işitmişizdir: "Yapmadığınız bütün atışları, kaçırırsınız." İnsanlar korkudan harekete geçmedikleri zaman, başarısız olurlar ve hatta denemedikleri şey konusunda, zaten denemedikleri için başarısız olurlar.

   Bir hamle yaptığınız anda başarmaya başladınız demektir. Hedeflerinize anında ulaşamayabilirsiniz; yine de sonunda çok değerli dersler almış olacaksınız. Böylece, bir dahaki sefere başarılı olma şansınız artacak.

7. *Ama buna paramız yetmez:* Bu düşünüş tarzı, kıtlık ve yokluk bilincinden gelir; bolluk bilincinden değil. Ayrıca insanların sahip olmadıkları üzerinde odaklanmalarına neden olur. (Sahip olamama duygusunu pekiştirir.) Yeterince çok şeye sahip olamadıklarını hissederler. Bunun yerine, elinizde olanlar için minnet duymak, bolluk zihniyetinden kaynaklandığı için, istediklerinizi size yaklaştırır. Neye dönüşebileceğinize, neyi başarabileceğinize ya da elde edebileceğinize dair bir sınır bulunmadığını fark edersiniz.

6. *Zenginler, hırslı ve sahtekâr olur:* Bu yalanı ortaya atan ilk kişi, herhalde fakir biriydi. Gerçek şu ki zengin olan çoğu kişi, onlara refah kapısını açan manevi ilkelerden biraz olsun haberdardır. Bunun en önemli kısmı, akışta kalmak yani verici olmaktır. Zengin insanlar, aynı zamanda en gönlü bol kişiler arasında yer alırlar. Verme alışkanlığını da zengin olmadan çok önce kazanmaya başlamışlardır. Rastlantı mı sizce? Hiç sanmıyorum.

5. *Eğer başarılı olursam, arkadaşlarım beni kıskanır ve sev-*

mekten vazgeçer: Bolluk dolu bir evrende yaşadığımızı unutmayın. Her şeyden, herkese *yetecek kadar* var. Başkalarının sahip olduklarını kıskananlar, kıtlıktan gelenlerdir ve sizin bolluk bilincinize kötü yönde etki yaparlar. Beyninize sadece olumlu, destekleyen ve ilham veren mesajları yüklemek; refaha ve zenginliğe ulaşmak için elzemdir. En çok böyle olması gerekenler de sizin kendi düşüncelerinizdir!

4. *Ben ebeveynlerimden daha iyi olmadığıma göre, onlardan daha çok kazanmamalıyım:* Ebeveynleriniz sizin yaşlarınızdayken, Dünya çok daha farklı bir yerdi. Artık internet gibi araçlar, herkese, sevdiği işi yaparken çok para kazanma fırsatını sunuyor. Ayrıca ebeveynleriniz, size kendilerininkinden daha iyi bir yaşam sağlamak için, özellikle mücadele etmiş olabilirler. Sizi çok sevdikleri için, başka türlüsünü de istemezlerdi zaten.

3. *Gerçekte neyin önemli olduğunu unutabilir ve dönüştüğüm insandan da hoşlanmayabilirim:* Hırslı insanlar da kıtlık ve yokluktan gelirler. Çok para kazansalar da tadını çıkartamayacak, daha ziyade paralarını kaybetme eğiliminde olacaklardır. Halbuki bolluk bilincindeyseniz bunun maddi kazanç sınırlarının çok daha ötesine uzandığını bilirsiniz. İyi sağlık, anlamlı ilişkiler, rahatlamak ve oyun oynamak için bol zaman ayırmak ve maddi zenginliğin tadını çıkarmak, denge kurmayı gerektirir. Bolluk bilincine sahip bir zihinle, bol mutluluğa da kavuşursunuz.

2. *Para bütün kötülüklerin anasıdır:* Ebeveynlerimizden ve dini kurumlardan öğrendiğimiz en hatalı çıkarım budur. Bu inanç, milyonları yoksulluk içinde yaşatır; paranın kölesi haline getirir. Ayrıca parayı 'şeytanî' olarak nitelendirebileceğimiz tek koşul, onun bizi kontrol ettiği zamandır. Bu durum sadece, kıtlık ve yokluktan geldiğimiz için ona ihtiyaç duyduğumuzu hissettiğimizde ortaya çıkar. Bolluk bilinciyle hareket ediyorsanız para; yaşamdaki daha güzel şeylerin keyfini çıkarmak ve hayat amacınızı gerçekleştir-

mek için gereken her şeyi size vermek için bir araç haline gelir. Zaten bunun için buradayız, değil mi?

1. *Ben değersizim:* Toplumun yüzde doksanının, özsaygıyla ilgili problem yaşadığının farkında mısınız? insanları, geride tutan ve hayallerini gerçekleştirmekten alıkoyan bir numaralı sorun budur. İnsanlar, hiçbir konuda refah ve zenginliği hak etmediklerine inanırlarsa, kendilerine sunulan fırsatları kullanmazlar. Bunun yerine, hiçbir şey yapmadan, zengin olan diğer insanlarla ilgili olarak söylenip dururlar. Ayrıca hayatın sillesini nasıl yediklerine dair bir sürü bahaneleri de vardır. Lütfen bunları bir kenara koyarak, bolluk bilincine sahip bir bilincin, insanı kalabalıklardan ayıran fark olduğunu idrak edin. Tam şu anda, bolluk bilincini seçebilir ve zenginler arasındaki yerinizi alabilirsiniz. Siz değerlisiniz.

Dan Klatt, *"Inner Weolth Mastery"* programını yaratmıştır.

Zihniniz Zenginlik ya da Yoksulluk için Kullanılabilecek bir Araçtır

Randy Gage

Bu gerçek; hayatta işitebileceğiniz en korkunç ya da öğrenebileceğiniz en özgürleştirici düşünce olacaktır. Siz İkincisini tercih edin; o zaman, refah ve zenginliğe giden yola adım atmış olursunuz.

İki insan, aynı olaya hiçbir zaman aynı açıdan bakamaz. Birinin tehdit gördüğü yerde, diğeri için fırsat vardır. Bir iş fırsatı için teklif aldığınızı farz edin. Bu teklife pek çok farklı şekilde yaklaşabilirsiniz.

Zengin olma fikri sizi cezbettiği için düşünmeden, araştırmadan, balıklama atlayabilirsiniz. Bu da sizi kötü duruma düşürebi-

lir ve çok para kaybedebilirsiniz.

İkinci bir senaryoda; yapacağınız anlaşma ne olursa olsun çok geç kaldığınıza dair hesaplar yapabilirsiniz. İçeridekilerin bu anlaşmada zaten malı götürdüğünü, teklifin gerçek olamayacak kadar güzel olduğunu düşünerek, fiyatı 10 dolardan IBM hisselerini satın alma fırsatını kaçırmış olursunuz.

Diğer bir senaryo; kendinize güvendiğiniz, derinlemesine araştırma yaptığınız ve sağlıklı karar verdiğiniz bir duruma ilişkin teklif aldığınız zaman ortaya çıkar. Bu fırsata nasıl yaklaşacağınız, hemen hemen tümüyle düşünce yapınıza bağlıdır ve düşünce yapınız da hayattan ne beklediğinizi belirler. Refah ve zenginliğinizi gerçekleştirecek araçların arasında en güçlü olanı, zihninizin ta kendisidir.

Randy Gage; www.Breakthroughll.com sitesinin yöneticisi *"Dynamic Development and Prosperity"* bestseller albümlerinin yazarıdır.

İyi İnsanların Başına Kötü Şeyler Geldiğinde

Şu anda felaket gibi görünen bir şey, aradan birkaç sene geçtikten sonra iyi gibi görünebilir.

Kurt Wrighf\n yazdığı ve en sevdiğim kitaplardan biri olan *"Breaking the Rules"*da okuduğum faydalı bir bölümü hatırlıyorum. Şöyle yazıyor:

> *Bir yıl ya da daha uzun zaman önce meydana gelmiş olaylara dönüp de baktığınızda, kendi içlerinde ne kadar mükemmel olduklarını fark ettiğiniz oldu mu hiç? Çoğumuzun, zamanında trajik, korkunç hatta yıkıcı olarak*

değerlendirdiğimiz olaylar için bile geçerlidir bu durum. Şimdi, bu olayların mükemmelliğini, sadece bir sene sonra bile görebilmek mümkünse; olayın yaşandığı anın içinde de bir mükemmelliğin var olması, size anlamlı gelmiyor mu?

Bunu aklınızda tutarak bakın bakalım; şu anda herhangi bir kötü olaya karşı bakış açınız değişiyor mu?

Kendinize şunu sorun, "Bu olayın olumlu tarafları ne olabilir?"

Kanser hastalığından kurtulan Lance Armstrong, en sonunda, kansere yakalanmış olmanın hayatında başına gelen en iyi şey olduğunu söyledi. "Onsuz," diyordu Armstrong, "Fransa Bisiklet Turu yarışlarını kazanmak için motive olamazdım."

Kötünün içinde iyiyi arayın.

Çünkü tam orada duruyor.

Yaptığınız Her Şey Bir Başarıdır

Hayatta yapacağınız her şey, başarınız olacak.

Her zaman böyle düşünmeyeceksiniz gerçi çünkü gerçekleşmiş olanla, asıl amaçladığınızı karşılaştırdığınız zaman, ikisi birbirinden farklı olacak.

Örneğin; amacınız 7 kg vermekse ve sadece 5 kg verebildiyseniz, bunu başarısızlık olarak adlandıracaksınız. Ancak aslında 5 kg. vererek bir başarı elde ettiniz.

Bir iş kurup 10 dolar kazandığınızda, sonra da 10.000 dolar kaybettiğinizde, bunu başarısızlık olarak adlandıracaksınız. Aslında, ne yapmanız ya da yapmamanız gerektiğini öğrendiniz; o yüzden de başarılı bir eğitim aldınız. Üstelik 10 dolar da cebinize kaldı.

Her zaman belirttiğiniz hedeflere ulaşmak isteseniz de kendinize hep şunu hatırlatın: Sonuç ne olursa olsun, bir şekilde başarılı oldunuz.

Hayat Kısadır

Jilian Coleman

Ben de herkes gibi büyürken çok öğüt dinledim; ebeveynlerimden, büyükanne ve büyükbabalarımdan... Ayrıca kilisede papaz ve rahibelerden, ilkokulda, lisede, Katolik Üniversitesinde öğretmenlerimden hep nasihat dinledim. Yalayıp yuttuğum binlerce kitap ve seyrettiğim yüzlerce film de nasihatler veriyordu. *"Sergeant Preston ofthe Yukon"* ya da *"Lone Ranger"* gibi, radyoda her hafta dinlediğim arkası yarınlar; *“Howdy Doody", "Sky King"* ve *"Roy Rogers"* gibi TV dizileri de hep bana öğüt verdiler.

Çoğu yararlıydı ve çoğu, hiçbir zaman işime yaramadı.

Yaşım ilerledikçe, özüme dönmeye başladığımı düşünüyorum. Annem haklıymış; "Şeker insana zarar verirmiş." Büyükbabam da haklıymış; "Para biriktirmek önemliymiş." Rahibeler de şu açıdan haklıymış: "Canımı yakanları bağışladığımda daha mutlu bir hayatım olurmuş ve tek eşlilik, onunla bununla düşüp kalkmaktan daha iyiymiş."

Bugüne dek aldığım tavsiyeler arasında, hayatımı en derinden etkileyen ve bütün kalbimle kabullenip kendime kılavuz edindiğim en önemli nasihat babamdan gelmişti: "Hayat, yapmak istediklerinden vazgeçilmeyecek kadar kısadır."

Bunu, ben daha gençken, bu şekilde ifade etmişti. Zaman geçtikten ve ben bir yetişkin olduktan sonra, sansürsüz ve uygunsuz ifadesini de işittim: "Hayat, kimsenin size pislik yapmasına izin verilemeyecek kadar kısadır."

Ben çocukken babamla yaşamak zordu. Savaşa katılmış ve kafayı biraz üşütmüştü. Çok zeki ve çekici olduğu kadar, saldır-

gan ve öngörülemez bir yapısı da vardı. Biraz da sadistti. Kendisiyle hesaplaşmak için uzun zaman harcayan karmaşık bir adamdı. Ben de sonuç olarak, uzun yıllarımı terapi alarak ve kendimle hesaplaşarak geçirdim.

Babam, geleneksel değerlere karşıydı ama kendine ait çok sıkı değerlere sahipti. Sadakat, özellikle de aileye sadakat, bunlardan biriydi. Entelektüel merak da diğer bir önemli değerdi onun için. Ancak en kutsal saydığı değeri, bir şekilde, kendi özgürlüğüne olan düşkünlüğüydü. Hayatını, tamamen kendi belirlediği kurallar dâhilinde yaşadı.

Benim kurallarımsa, babamınkilerden farklı. Farklı seçimler yaptım, farklı öncelikler belirledim. Yine de tutarlı bir şekilde, kendimi mutlu edecek ve istediklerimi yapacak şekilde yaşadım.

Babamın verdiği öğüt, kendim için yaşama isteğimi pekiştirdi. Mutsuz bir evliliği terk edip gitmemi -babamın kendisi bu kararıma çok üzüldüğü halde- sağladı. Yalan dostluklara sırt çevirecek ve otoriteye baş kaldıracak gücü verdi. Bu öğüt sayesinde doktorları sorguladım, savaşı ve ırkçılığı protesto etmek için sokaklara çıktım. Beni; hayatımı cesaret, iştah ve macera içinde yaşamaya teşvik etti.

Bugünlerde, kendim için bazen 'orta yaşlı' ifadesini kullanıyorum ama geçenlerde bir dostum dalga geçerek çok az insanın 120 yaşına kadar yaşayabildiğini hatırlattı bana. Sanırım hayatımın son üçte birlik bölümüne, son yarısına olduğumdan daha yakınım. Pek çok açıdan, 20-30 yıl öncesine göre daha mülayim oldum. Babamın tavsiyesi hâlâ kulağımda ve ne kadar zamanım kalmış olursa olsun, buna uygun yaşamaya devam etmeyi planlıyorum. Hayat, yapmak istediklerinizden vazgeçilmeyecek kadar kısa.

Jillian Coleman VVheeler; profesyonel ve kar amacı gütmeyen kuruluşlar için, Bağış ve İş Danışmanlığı yapmaktadır. Web sitesi olan www.GrantMeRich.com; girişimciler, bağış evrakı hazırlayanlar ve danışmanlar için bir kaynaktır. Bağış danışmanları için

de online eğitim hizmeti vermektedir. VVheeler, aynı zamanda, *"The New American Land Rush: How to Buy Rea! Estate vvith Government Money"* kitabının yazarıdır.

(^0

"Keşke Doğduğumda Verilmiş Olsa!" Dediğim, Sahibinin Kullanım Kılavuzu

Pat O'Bryan

Daha doğar doğmaz, küçük hissettirirler kendinizi
Her şeyi vereceklerine, hiç zaman vermeyerek...

—JOHN LENNON

"Daha doğduğum zaman bana ne öğretilse iyi olurdu?" diye düşündüğümde, cevabım "Hiçbir şey!" oluyor. Bir şeyler öğretmeye çalışan insanların hepsi, ellerinden gelenin en iyisini yapıyorlardı sanıyorum ama her şeyi yanlış anladılar.

Bana öğretilen her şey yanlıştı. Size öğretilen şeyler de öyle, muhtemelen.

Bu dünyaya gelirken ihtiyaç duyduğumuz her şeyi beraberimizde getiriyoruz. Ancak ebeveynlerimizi, öğretmenlerimizi ve medyayı dinlemeye başlar başlamaz o bilgeliği kaybediyoruz.

Eğitim yıllarımızın çoğu, kuralları ezberleyerek geçiyor: dilbilgisi kuralları, davranış kuralları, nezaket kuralları, başarı ve mutluluğun kuralları. Ancak yıllar süren araştırmalardan ve kişisel bir yapı bozum sürecinden geçtikten sonra, kurallar hakkındaki gerçeği öğrendim. Kural diye bir şey yok. Kazananlar için, kural yok.

Örneğin; başarının kurallarını ele alalım. Sizi bilmiyorum ancak bana öğütlenen sıkı çalışmam, okulda başarılı olmam ve iyi

bir iş bulmam gerektiğiydi. Başarıya giden yol buydu.

Bu dünyada, "başarılı olmamanın" bundan daha iyi bir yolu varsa, o nedir bilemiyorum. Öte yandan; ebeveynlerim, öğretmenlerim ve diğer iyi niyetli insanların bana tekrarlayıp durdukları kurallar bunlardı. Hâlâ da aynı şeyleri söylüyorlar.

Gidip sorun: Bili Gates iş istiyor muymuş? Steve Jobs'a, Richard Branson'a sorun bakalım, onlar iş ister miymiş?

Bu gezegende yaşayan en başarılı insanlar listesini şöyle bir tarayın ve bakın, hangisinin işi var?

Hiçbirinin.

Bu insanların hepsi de iş yaratıyorlar. İstihdam sağlıyorlar. Ayrıca gezegenimizdeki en başarılı insanların fikirleri var; işleri yok.

Peki ya eğitim? Bu konuda sadece kendi deneyimimi örnek gösterebilirim; ancak şunu söyleyebilirim ki eğitimim sayesinde bir masanın başına oturup ezbere işleri tekrar tekrar yapabilecek kadar kalifiye biri haline geldim. Eğer nihai amacım, XIX. yüzyılda yaşayan bir fabrika işçisi olarak çalışmak olsaydı, aldığım eğitimin büyük faydasını görecektim.

Ama ben, özellikle de XIX. yüzyıl fabrika işçisi olmayı *hiç* istemiyorum.

XIX. yüzyıl yazarı, pazarlamacısı ve girişimcisi olmak istiyorum. Peki, bunların üniversitesi nerede?

Benim diplomamı aldığım üniversite, Girişimcilik Master diploması vermiyordu. İş İdaresi Bölümü vardı. Ben de onun diplomasını aldım.

Üzerine basıldığı kâğıt kadar bile değeri yoktu; üstelik de oldukça ucuz bir kâğıda basılmıştı.

O üniversite, bana daha ziyade bir İngilizce Bölümü diploması satmayı tercih ederdi. Edebiyat okuyabilirdim. O zaman da bir yazar olurdum.

Okumayı seviyorum. Kitapları seviyorum. Edebiyat konusunda biraz maymun iştahlı sayılırım.

Okurken kravat takmak zorunda mısınız? İç çamaşırlarınızla kitap okuyabilir misiniz?

Komik bölümlerde gülmek serbest mi? Örneğin; kahkaha atmadan Charles Baudelaire okumak mümkün mü? Ben hiç beceremedim de...

Tabii, hiçbir zaman siyah bere ve boğazlı kazak kostümüne de bürünemedim. Görünüşe bakılırsa, yazarlar böyle giyiniyorlar.

Eğitimime rağmen, bir yazar olmayı başarıyorum.

Eğitim, en azından benim deneyimlediğim kadarıyla, tamamen başarısız olabilmeniz için gereken her şeyi ama her şeyi öğretir. Diğer ülkelerin eğitim sistemleri bizimki kadar iyi değilse, nasıl oluyor da bizimkiler kadar çarpıcı başarısızlıklar yaratabiliyorlar, anlamıyorum.

'Başarı' konusunda, bir üniversite diploması alabilmek mümkün olsa, hoş olmaz mıydı?

Başarı 101 ile başlar, her şeyi sorgular ve Başarı 499 ile bir değer üreterek mezun olurdunuz.

Bu bölüme beni de kayıt ettirin lütfen!

O zaman, geriye dönüp baktığımda, doğduğum zaman bana verilecek ve hayatımda başarılı olmamı sağlayacak nasıl bir kullanım kılavuzum olsun isterdim?

İçinde yaşadığınız dünyanın, tarafınızdan yaratıldığını vurgulayan bir kılavuz. Şimdi, bildiğiniz gibi, bunu uyduruyoruz.

Sonra; ben de dâhil herkesin hayatın sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğini ve eğer söz konusu hayat, bütünüyle ve çılgınca keyifli değilse, ilgili kişinin onu değiştirmeye, en büyük yetkili tarafından yetkilendirilmiş olduğunu, vurgulayan bir kılavuz.

"Toplumsal normlar ve siz izin verdiğiniz takdirde, ayağınıza nasıl köstek oldukları" üzerine de bir bölüm olsun isterdim.

Mutsuz insanlar, siz de onlara katılın ister ama siz katılmamayı seçebilirsiniz. Davetiyede siyah kravat isteniyorsa ama siz batik bir tişört giymek istiyorsanız, öyle giyinin.

Teksas'ın benim memleketim olan bölgesinde örneğin; İşçi Bayramı'ndan sonra beyaz kovboy şapkası takılmaz; siyah kovboy şapkası takmanız gerekir.

Ben de cüretkâr olun, diyorum. Beyaz şapkanızı, istiyorsanız, Noel'de takın. Yeterince başarılı olursanız, bir trend başlatmış olursunuz.

Bu kullanım kılavuzunda şöyle yazmasını isterdim, "Sizin işiniz; ölçüsüz, yaratıcı ve başarılı olmaktır. Ve de mutlu. İşte bu kadar! Öykünün sonu. Bütün o işler; ahlak, suçluluk duygusu, korku işleri... Hiçbirinin sizinle ilgisi yok. Yılda bir saat çalışarak başarılı ve mutlu olabiliyorsanız, ne mutlu size, devam edin. Evren açısından, hiçbir sakıncası yok.

Kitapçığın en sonunda, altın renkli bir mühürle damgalanmış, şöyle hoş bir sertifika yer almalı ve üzerinde de şunlar yazmalı:

> **İşbu belge ile istediğiniz ve cesaret edebildiğiniz her şeyi denemeye yetkili kılındınız. Herhangi bir konuda başarılı ve mutlu olabilmek için kimseden izin almaya ihtiyacınız yoktur.**
>
> **Yapabileceğinize inanıyorsanız, yapın. Bizzat ruhunuzda yerleşik bulunan güç tarafından size verilen yetkiyle ve bu sertifika aracılığıyla kanıtlandığı üzere, hayallerinizi dibine kadar yaşamalısınız. Hemen, şimdi!**

Ben bu sertifikayı, duvarıma gururla asardım. Ya siz?

Bunun başarıyla ne ilgisi var?

İnsanların çoğu bir başarısızlık örneği; değil mi? Hayatları boyunca, bütün haftalarını nefret ettikleri bir işte çalışarak geçiriyorlar. Sonra da pazartesi sabahı işe geri dönene dek, hafta sonu boyunca kim olduklarını unutmaya çalışıyorlar. Gerçekten

de insanların çoğu, hayatlarını sessiz bir çaresizlik içinde tüketip hiç yaşamadan ölüp gidiyorlar.

Siz de bu çoğunluğun yaptığını yapıyorsanız, çoğunluğun elde ettiği sonuçlara mahkum olacaksınız demektir.

Olması beklenenin dışında bir şeyler istiyorsanız, beklenenin dışında bir şeyler yapmanız gerekir. Ve bunu, hemen şimdi yapmalısınız.

Pat O'Bryan, uluslararası üne sahip bir blues gitaristi ve internet Pazarlamacısıdır.

> *Kendinize duyduğunuz saygıyı yitirebilecek olan da sizsiniz; geri kazanabilecek olan da. Özgürlük; bir başkasının söylediğinden ya da yaptığından bağımsızlaşarak elde edilir.*
>
> **—DR. JOE RUBINO**

Aude aliquid dignum

Bugün, hedef belirleme konusunu tamamen özetleyen, on altıncı yüzyıla ait Latince bir deyiş buldum: Aude aliquid dignum. Çevirisi: "Değerli bir şeye, cesaret et."

Ah, içimizdeki soylu duyguları nasıl da uyandırıyor!

Değerli bir şeye cesaret etmeyi düşündüğünüzde, egonuzu ve sınırlarınızı aşarsınız. Dünyayı ve başkalarına yardım etmeyi, düşünmeye başlarsınız.

Kimisinin hedefi birkaç kilo vermektir; daha fazla para kazanmak, terfi almak ya da yeni bir iş bulmak. Bunların hepsi de geçerli hedeflerdir.

öte yandan, değerli bir şeye cesaret etmeyi «erekli kılan he def, daha büyük olacaktır, örneğin; bu, sizin için, hayatınızdaki en fit bedene ulaşmak olabilir yu da kendi İşinizde «elmiş ««emiş bütün rekorları altüst etmek. Ya da bütün gezegene etki erler ek bir hayale girişip onu gerçekleştirmek.

Değerli bir şeye cesaret ettiğinizde, kendi içinizdeki butun enerjiyi harekete geçirir; evrenin büyüme arzusuyla aynı hizaya gelirsiniz.

Değerli bir şeye cesaret ederek, bütün güçlerinizi **ve her şeyi** serbest bırakın.

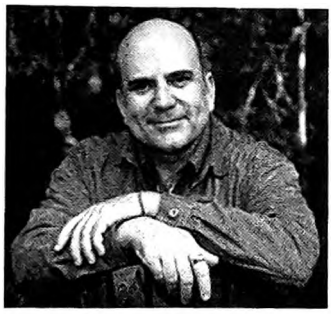
Değerli bir şeye cesaret ederek kalbinizin şakıdığını hissedin,

Değerli bir şeye cesaret edin.

Bugün.

YAZAR HAKKINDA

•-'-3EgKŞ52>-'-



FOTOĞRAF: JULIE ESKOFF

Dr. Joe Vitale; Teksas Austin'de bulunan Hypnotic Marketing İne. Şirketinin başkamdir. Ayrıca burada listelenemeyecek kadar çok kitabın da yazarıdır. İşte, eserlerinden bazıları:

Birinci sırada yer almış bestseller kitabı, *The Attractor Factor: 5 Eosy Steps For Creating Wealth (or anything else) from İnside Out.* Üçüncü sırada yer almış bestseller kitabı, *The Greotest Money Making Secret in History,* ve birinci sırada yer almış bestseller E-kitabı *Hypnotic Writing.* Jo Han Mok ile birlikte yazdığı son eserinin adı *The E-Code:33 Internet Superstor Reveol 43 Woys to Make Money Online Almost Instantly- with just e-maiTd\r.* Bir sonraki kitabının adı da *There's a Customer Born Every Minute olacaktır.*

Bütün kitaplarının yanı sıra, Dr. Vitale, bir numaralı bestseller olan *Nightingale- Conant* işitsel programını, *The Povverof Outrageous Marketing*, kaydetmiştir. Bunlara ek olarak; *www. HypnoticMarketingStrategy.com* adresinde, pazarlama üzerine evde eğitim programı yer almaktadır.

Yazarın kendi web sitesi olan www.mrfire.com adresindeki *News You can ilse!* adlı ücretsiz bültenlerine erişmek için siteye üye olabilirsiniz.

BOB PROCTOR

SANDRA GALLAGHER

■*Ş*SüSs